อนุสรณ์

ในงานพระราชทานเพลิงศพ

คุณหญิงเหรียญ ปริมาณสินสมรรถ

(เหรียญ โชติศาลิกร)



เมรุวัดธาตุทอง พระโขนง พระนคร

วันที่ ๑๑ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๑๔

เจ้าภาพขอขอบพระคุณอย่างสูง
แด่ท่านที่ได้ให้เกียรติมาในงานพระราชทานเพลิงศพ
คุณหญิงเหรียญ ปริมาณสินสมรรถ
หากมีสิ่งใดขาดตกบกพร่องหรือไม่เรียบร้อยประการใด
ขอได้โปรดประทานอภัยด้วย



อนุสรณ์

ในงานพระราชทานเพลิงศพ

คุณหญิงเหรียญ ปริมาณสินสมรรถ

(เหรียญ โชติศาลิกร)



ณ เมรุวัดธาตุทอง พระโขนง พระนคร

วันที่ ๑๑ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๑๘

คุณหญิงเหรียญ ปริมาณสินสมรรถ

(เหรียญ โชติศาลิกร)

ชาตะ ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๔๒๙

มรณะ ๑ กรกฎาคม ๒๕๑๔

[illegible]

([illegible])

[illegible]

[illegible]

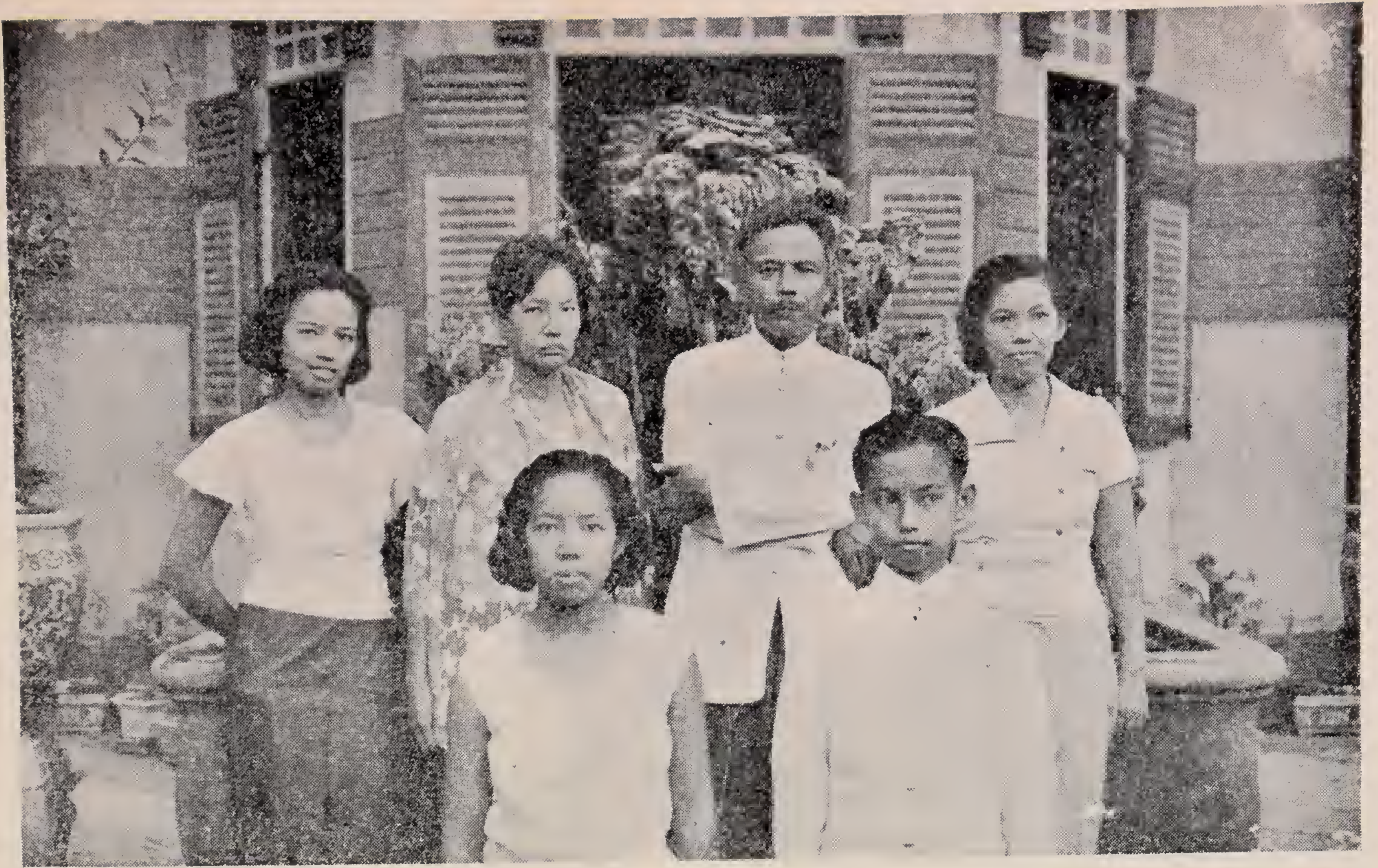


ถ่ายเมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๖



ถ่ายกับพระยาปริมาณสินสมรรถ

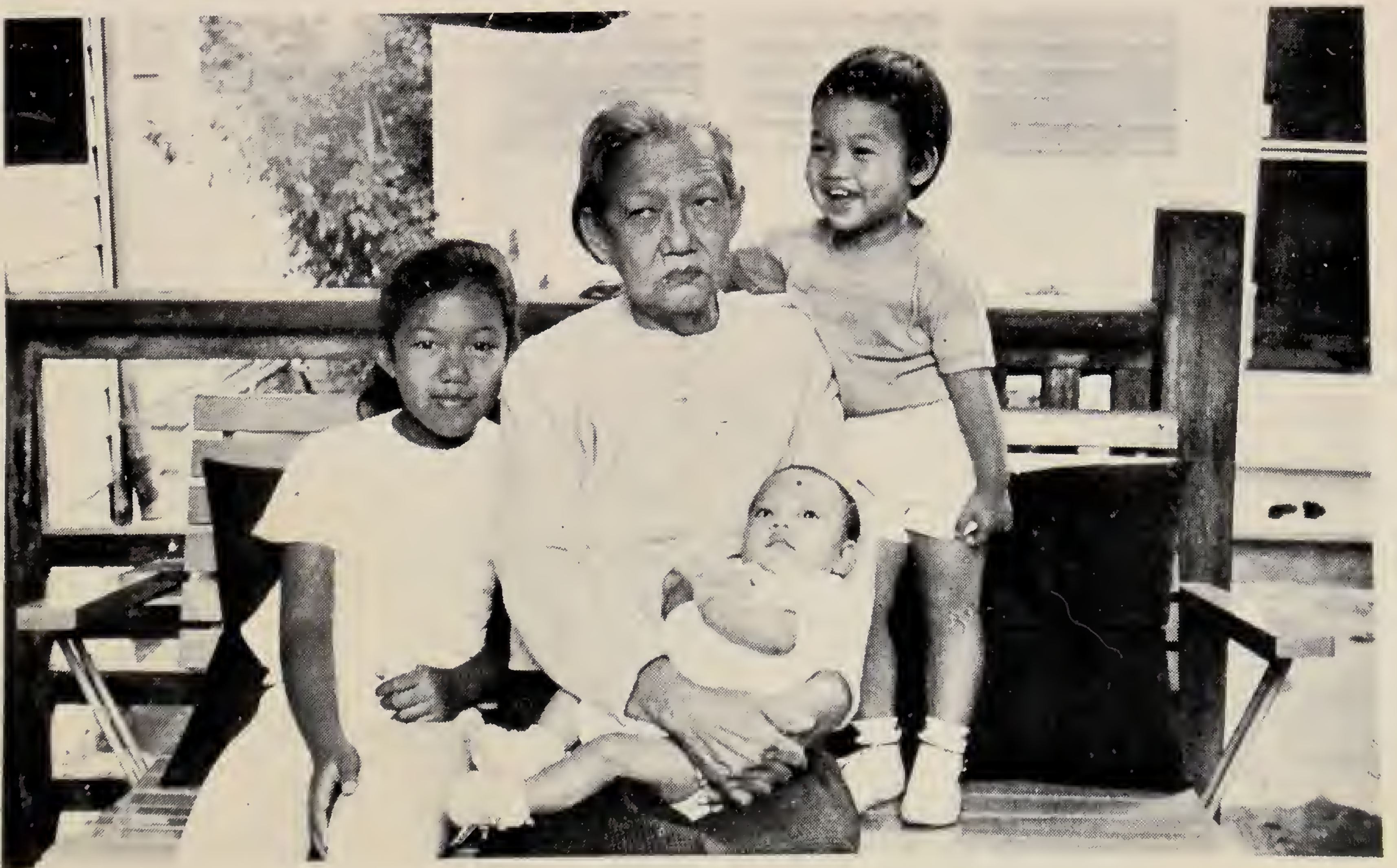
พ.ศ. ๒๔๕๑



พระยาปริมาณสินสมรรถ และคุณหญิงเหรียญ

นางจำลอง อรรถโกวิท　　　　　　　　　　　　นางจำเรียง นุตพันธุ์
นางจำรูญ ตุลยานนท์　　　　　　　　　　　　นายปีติ โชติศาลิกร

ถ่ายที่บ้านบางขุนพรหม พ.ศ. ๒๔๗๙



ภาพล่าสุด ถ่ายกับเหลน ๆ

ด.ญ. ภูมิใจ ศุกระจันทร์　　ด.ญ. อาทรทิพย์ ตุลยานนท์　　ด.ช. มติ นิติพน

ธันวาคม ๒๕๑๒

ประวัติ
คุณหญิงเหรียญ ปริมาณสินสมรรถ

คุณแม่เกิดเมื่อวันที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๔๒๙ ตรงกับวันอาทิตย์ ขึ้น ๖ ค่ำ เดือน ๔ ปีจอ จุลศักราช ๑๒๔๘ เวลา ๑.๓๐ น. (๗ ทุ่มครึ่ง เวลาเดิม) ณ บ้านสำเพ็ง เป็นธิดาคนที่ ๘ ในจำนวนบุตรธิดารวม ๙ คน ของนายซุ่ยฮวด และ นางกิมบุ๋น คุณแม่เป็นลูกฝาแฝดกับนายเต็งเบี๋ยน (อ่องแสงคุณ) โดยเกิดหลังนายเต็งเบี๋ยน ประมาณ ๓ ชั่วโมง ซึ่งนามสกุล อ่องแสงคุณนี้ สมเด็จกรมหลวงวชิรญาณวโรรส (ยศขณะนั้น) ซึ่งต่อมา ในที่สุดเป็นสมเด็จกรมพระยาวชิรญาณวโรรส เป็นผู้ทรงประทานเมื่อ นายเต็งเบี๋ยนเข้าอุปสมบท ส่วนสายทางมารดาคือ นางกิมบุ๋น เป็นสายทาง สกุลมีเดช

คุณแม่สมรสกับคุณพ่อเมื่อครั้งคุณพ่อเป็นขุนพิศาลหิรัญกิจ ประมาณ เมื่อ พ.ศ. ๒๔๕๑ และยังคงอยู่ที่บ้านสำเพ็ง และอีกประมาณ ๓ ปีต่อมาจึง ได้ย้ายมาปลูกสร้างบ้านใหม่ที่ตำบลบางขุนพรหม ถนนจักรพงษ์ ติดกับวัด อินทรวิหาร และขุนพิศาลหิรัญกิจ ได้รับพระราชทานบรรดาศักดิ์เป็นหลวง พิศาลหิรัญกิจ พระศักดิ์ธนราช และ พระยาปริมาณสินสมรรถในที่สุด คุณแม่ มีบุตรธิดา รวม ๕ คน คือ

๑. นางจำลอง อรรถโกวิท
๒. นางจำเรียง นุตพันธุ์
๓. นางจำรูญ ตุลยานนท์
๔. นายปิติ โชติศาลิกร
๕. ด.ญ. จารุณี โชติศาลิกร (ถึงแก่กรรมเมื่อเด็ก)

ชีวิตสมรสของคุณแม่และคุณพ่อเป็นชีวิตที่ราบรื่น ซึ่งบรรดาญาติมิตรถือว่าเป็นมงคลที่ดี ท่านต้องรับหน้าที่เป็นเถ้าแก่บ้าง ปูที่นอนในพิธีสมรสให้แก่ลูกหลานในวงศาคณาญาติอยู่ตลอดเวลา เพื่อเป็นมงคลและตัวอย่างที่ดีแก่คู่สมรส และในชีวิตครอบครัวท่านก็เป็นที่รักของบุตรหลานและเป็นที่นับถือทั่วไป เพราะท่านเป็นญาติผู้ใหญ่ที่มีอายุยืนนาน คุณพ่อถึงแก่กรรมเมื่อท่านอายุ ๘๙ ปีก่อนคุณแม่ ๗ ปี และคุณแม่ถึงแก่กรรมเมื่อท่านอายุได้ ๘๔ ปี

คุณแม่เป็นแม่ที่เคารพรักของลูก ๆ ทุกคน ท่านปกครองลูกด้วยความเข้าใจอันดี คุณแม่เป็นคนมีระเบียบ จะทำสิ่งใดท่านจะต้องกำหนดงานล่วงหน้า เตรียมการอย่างพรักพร้อม ซึ่งเป็นการสร้างนิสัยให้แก่ลูก ๆ ที่จะได้เรียนรู้ปฏิบัติตามโดยปริยาย

ในด้านการกุศลและพุทธศาสนา คุณแม่เป็นพุทธศาสนิกชนที่สนใจและให้ความสนับสนุนในพระบวรพุทธศาสนาตลอดมา และประกอบกับบ้านบางขุนพรหมอยู่ติดกับวัดอินทรวิหาร ท่านจะต้องทำบุญเลี้ยงพระตามกาลสมัย และเกือบทุกปีที่ท่านจะต้องบวชสามเณรในวัดให้เป็นพระภิกษุเมื่อมีสามเณรองค์ใดถึงอายุบวชเป็นพระภิกษุได้ นอกจากนั้นก็ปรากฏว่าเมื่อย้ายบ้านมาอยู่บางขุนพรหมใหม่ ๆ นั้น วัดอินทรวิหาร บางขุนพรหมหลวงพ่อโตยังสร้างไว้เพียงแค่พระนาภี (ท้อง) เท่านั้น ด้านหลังสร้างเป็นพระพุทธบาทมีบันไดขึ้นเพื่อยืนองค์พระที่จะสร้างสูงขึ้นไปในภายหน้า และต่อมาพระครูอินทรสมาจาร (ปัจจุบันเป็นเจ้าคุณพระอินทรสมาจาร) ได้เป็นเจ้าอาวาสต่อมาตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๖๗ จนปัจจุบัน ทั้งคุณพ่อและคุณแม่ก็รับการจัดงานประจำปีของวัดอินทรวิหารติดต่อกันมาหลายปี ทั้งนี้เพื่อรวบรวม

เงินไว้ทำการสร้างและปฏิสังขรณ์องค์หลวงพ่อโต ทุกปีคุณแม่จะต้องเหน็ดเหนื่อยจากงานประจำปีนี้และผลบุญเป็นกุศลส่งให้ท่านทั้งสองมีอายุยืนนานสืบมา การช่วยเหลือจัดงานต้องห่างเหินไปเมื่อได้ย้ายบ้านจากบางขุนพรหมมาอยู่บ้านประตูน้ำระหว่างสงครามครั้งที่ ๒

สุขภาพของคุณแม่ในวัยก่อนอายุ ๕๐ ปี ท่านมีโรคปวดศีรษะเป็นประจำ และเมื่ออายุ ๕๒ ปี เข้ารับการผ่าตัดเนื้องอกในมดลูก หลังจากการผ่าตัดท่านสบายดีขึ้นมาก ในระยะปลายท่านมีโรคความดันโลหิตสูง แต่ก็ได้รับการรักษาและบำรุงร่างกายอย่างดีตลอดมา เมื่อเดือนตุลาคม ๒๕๑๓ ได้เข้าโรงพยาบาลอีกครั้งหนึ่งเนื่องจากแพทย์ตรวจพบว่าเป็นมะเร็งที่ต่อมทอนซิลแต่เป็นระยะเริ่มแรก ได้รับการฉายรังสีโคบอลต์ ผลปรากฏว่ามะเร็งนั้นหายไปเพราะทุกเดือนต่อมาได้ไปให้แพทย์ตรวจเป็นประจำและแพทย์ลงความเห็นว่าอาการของโรคไม่ปรากฏอีก ทั้งนี้ เป็นข้อพิสูจน์ว่ามะเร็งนั้นหากได้รับการรักษาเสียแต่ในระยะเริ่มแรกก็มีทางที่จะหายได้ คุณแม่ไม่วิตกทุกข์ร้อนในเรื่องการรักษาโรคนี้แต่อย่างใดคงเข้ารับการรักษาอย่างสมัครใจด้วยกำลังใจดียิ่ง

ในเดือนมิถุนายน ๒๕๑๔ คุณแม่มีอาการปวดท้อง ท้องอืดแน่นท้อง ก็ได้รับการตรวจรักษาจนทุเลา แต่ในวันที่ ๒๙ มิถุนายน ๒๕๑๔ มีอาการปวดท้องอย่างรุนแรงจึงได้นำส่งโรงพยาบาล แพทย์ลงความเห็นว่าไส้ติ่งอักเสบต้องได้รับการผ่าตัด และเมื่อทำการผ่าตัดแล้ว ปรากฏว่ามีก้อนนิ่วในถุงน้ำดีจึงต้องตัดถุงน้ำดีออกด้วย หลังจากการผ่าตัดคืนที่สองความดันโลหิตได้ลดลงอย่างฉับพลันสุดที่จะเยียวยาได้ คุณแม่จึงได้จากไปอย่างสงบเมื่อเวลา ๒๔.๓๐ น. ของวันที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๑๔ รวมอายุคุณแม่ได้ ๘๔ ปี ๔ เดือน กับ ๔ วัน

ขออำนาจบุญกุศลที่คุณแม่ได้บำเพ็ญไว้ด้วยดี จงเป็นธรรมประทีปนำมรรคาให้คุณแม่ไปสู่สุคติในสัมปรายภพ และสิงสถิตอยู่บนสรวงสวรรค์ประสบแต่ความผาสุกชั่วนิรันดร์ เทอญ.

จากลูกของคุณแม่

คำไว้อาลัย

แด่

คุณยาย–คุณหญิงเหรียญ ปริมาณสินสมรรถ

คุณตา–เจ้าคุณปริมาณสินสมรรถ เป็นน้องของยายของผู้เขียน โดยความสัมพันธ์นี้จึงทำให้ผู้เขียนได้มีโอกาสสนิทสนมกับเจ้าคุณตากับคุณยายหญิงมาก และได้รับความอุปการะช่วยเหลือค้ำจุน ตลอดได้รับคำตักเตือนสั่งสอน พร้อมทั้งตัวผู้เขียน ภรรยา และบุตรตลอดเวลา นับว่าท่านทั้งสองเป็นหลักยึดฐานผู้ใหญ่อาวุโสที่มีอยู่จนตราบเท่าเวลาที่คุณยายจากไป พระคุณที่มีโดยเฉพาะ ตั้งแต่การทำศพบิดามารดาของผู้เขียน การสมรส จนแม้กระทั่งโอกาสที่ต้องไปต่างประเทศ ท่านก็ได้รับฝากให้ความดูแลครอบครัวของผู้เขียนทุกครั้ง ยิ่งกว่านั้นสำหรับคุณยายหญิงนั้นมีความเป็นห่วงเป็นใยในความเป็นอยู่ของเรามาก จนถึงกับเมื่อภรรยาผู้เขียนคลอดบุตรท่านก็อุตส่าห์อยู่เป็นเพื่อนฐานญาติผู้ใหญ่ให้กำลังใจอยู่จนดึกดื่น

ต้องขออภัยที่นำเรื่องส่วนตัวมาเป็นอุทาหรณ์ของพระคุณความดีของคุณยายหญิง ซึ่งท่านก็ได้กระทำให้ต่อบุคคลอื่นทั้งญาติและมิใช่ญาติอยู่ด้วยนานาประการ ท่านเป็นสตรีอาวุโสซึ่งนับได้ว่าเป็นตัวอย่างชักนำให้ผู้อื่นกระทำความดีในเรื่องของการเป็นแม่บ้านแม่เรือนที่ดี รักษาระเบียบขนบธรรมเนียมเหมาะสมกับกาลเทศะ ดังประจักษ์กับผู้รู้จักมักคุ้นทั่วไป และโดยเฉพาะกับญาติทั้งหลายที่ท่านเคยมีพระคุณโอบอุ้มมา

การที่คุณยายมีอายุยืนมากมาถึงแค่นี้ก็ต้องนับว่าท่านรักษาตัวดีเหลือเกิน มีความรู้คิดเกี่ยวกับสุขภาพของร่างกายทันสมัย เมื่อ พ.ศ. ๒๔๘๒

แม้จะมีอาการของโรคมดลูกเพียงแต่น้อยแต่ก็ยอมรับคำแนะนำให้ได้ผ่าตัดบำบัดโรคร้ายจนหายต่อมา ท่านมิได้อิดเอื้อนให้ล่าช้า แม้เมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๓ นี้เองก็ยอมไปทำการรักษาโรคร้ายอีกชนิดหนึ่งของลำคอ จนเรียกได้ว่าคงจะหายเพราะจากนั้นก็ตรวจอีกไม่พบ

บังเอิญคุณยายหญิงได้เคยให้เด็กอ่านหนังสือเรื่องของคนแก่ฉบับแรกให้ท่านฟัง และเล่ากันว่าท่านให้เก็บรวมไว้กับหนังสืออื่นที่ข้างเตียงเพื่อเลือกพิมพ์แจกในงานศพของท่านเอง ด้วยเหตุฉะนี้ ผู้เขียนจึงได้อาสานำเอาหนังสือนั้นมาแก้ไขเพิ่มเติมเพื่อให้ได้เค้าความดีขึ้นสมความประสงค์ของคุณยาย และทั้งจะเป็นอนุสรณ์ของความมีอายุยืนของท่านด้วย

ดังนั้น หากหนังสือเล่มนี้จะให้ประโยชน์ต่อท่านผู้ได้อ่านไม่มากก็น้อยจนเกิดความรู้เป็นกุศลต่อท่านทั้งหลาย ก็ขอได้โปรดรำลึกถึงคุณยายผู้หวังในวิทยาทานและผู้ซึ่งได้บำเพ็ญตนมาด้วยความดีดังกล่าวไว้ ขอให้ผลานิสงส์แห่งกุศลบุญราศีทั้งสิ้นนี้เป็นพลวปัจจัยให้คุณยาย–คุณหญิงปริมาณสินสมรรถประสบแต่อิฏฐคุณมนุญผลตามควรแก่คติวิสัยในสุคติสัมปรายภพทุกเมื่อเทอญ.

ธระ สุขวัจน์

๑๑ ธันวาคม ๒๕๑๔

เรื่องของคนแก่

(ฉบับแก้ไขและเพิ่มเติม)

โดย

ศาสตราจารย์ นายแพทย์ ธระ สุขวัจน์

สารบาญ

เรื่องของคนแก่

ก. บทความทั่วไป

คนแก่ คนเฒ่า คนชรา เรียกกันอย่างนี้ดูออกจะน่ารันทดใจ อาจจะทำให้ผู้ซึ่งถูกเรียกที่ลืมแก่ท้อถอย เมื่อเรียกว่าผู้สูงอายุดูสละสลวยดี ลืมความแก่ ลืมไปว่าเป็นไม้ใกล้ฝั่งจนถึงกับว่าอาจจะลืมค้นหาหนทางที่ป้องกันร่างกายที่แปรเปลี่ยนตามธรรมชาติและเตรียมกายเตรียมใจเพื่อความมีอายุยืน เมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๒ ผู้เขียนได้เรียบเรียงหนังสือ "เรื่องของคนแก่" ขึ้น ได้มีท่านผู้หวังดีทักว่าควรจะเรียกว่า "เรื่องของคนสูงอายุ" แต่คนเรานั้นอาจจะสูงอายุแต่ยังไม่แก่ก็ได้ เนื้อหาของความแก่นั้นเป็นปัญหาทางกายภาพ และคนที่มีอายุมากก็ไม่จำเป็นต้องแก่ตามอายุหรือตามวัย

ปัญหามีอยู่ว่าคนเราแก่ลงเมื่อใด เพื่อนฝูงกันเมื่อพบหน้ากันภายหลังก็อาจปราศรัยกันว่า "แก่ไปเยอะ" ทั้งนี้ คงขึ้นอยู่กับการเปรียบเทียบภาพของท่านผู้นั้นในอดีตกับในขณะนั้นตามลักษณะภายนอกของร่างกายตลอดจนความกระปรี้กระเปร่าขณะเดินเหิน

ลักษณะของผิวหนังที่เหี่ยวและย่นตามหน้าตามคอและที่มือกับแขน เพราะเนื้อเยื่อของผิวหนังมีน้ำเนื้อน้อยลง เส้นใยที่ประกอบเป็นเนื้อเยื่อใต้ผิวก็ลดไปเลยไม่ยืดหยุ่นอย่างเดิม ผิวหนังทั้งแผ่นก็บางเข้า เลยทำให้หลอดเลือดใต้ผิวหนังมองเห็นได้เด่นชัด หลอดเลือดเหล่านี้จะขดไปมา

มากขึ้น ผิวภายนอกมองดูแห้งและไม่เป็นมันเพราะต่อมเหงื่อกับต่อมน้ำมันขับน้ำเหงื่อและน้ำมันน้อยลง สีของผิวก็จะเข้มหรือคล้ำเป็นสีน้ำตาลเกิดขึ้นบนหลังมือจะมีจุดสีน้ำตาลอย่างที่เรียกว่าตกกระ อาจมีเนื้อหนานูนเป็นปุ่มเล็ก ๆ จนกระทั่งเป็นติ่งเล็กบ้างใหญ่บ้างตามผิวกายทั่วไป และเป็นเพราะเนื้อกล้ามซึ่งเคยอวบเต่งเป็นมัด ๆ เหี่ยวลง แขนขาจึงอาจดูเรียวเล็ก ซอกทางหลังมือระหว่างกระดูกฝ่ามือเลยกลายเป็นร่องลึก

แต่ถ้าจะตั้งเป็นเกณฑ์ว่าเมื่ออายุได้กี่ปีจึงจะมีการเปลี่ยนแปลงเป็นเช่นนี้ ก็พูดได้ยากและไม่ได้แน่ชัดเสมอ ลักษณะของความชราของร่างกายและส่วนต่าง ๆ นั้นเกิดได้เร็วช้าต่าง ๆ กัน มิหนำซ้ำในบุคคลบางคนอาจจะมีลักษณะอย่างนี้ได้โดยทั้งที่อายุไม่มากเลย หากยิ่งประสบเคราะห์ต้องป่วยเจ็บหรือต้องตรากตรำกับแดดกับฝนในที่แจ้งด้วยก็ยิ่งช่วยให้ดูแก่ไปได้เร็วเข้า

ตลอดชีวิตของคนเรานับตั้งแต่เกิดออกมา หรือแม้ตั้งแต่ในครรภ์มารดา เนื้อเยื่อต่าง ๆ ย่อมแสดงการเสื่อมโทรม ส่วนประกอบของเนื้อเยื่อซึ่งเรียกกันว่าเซลล์มีการคลี่คลายและมีการสูญเสีย แต่ก็มีเนื้อเยื่อหลายชนิดซึ่งมีเซลล์ตายไป แต่ขณะเดียวกันก็มีเซลล์พวกเดียวกันงอกขึ้นมาแทนที่เพื่อให้การทำงานของอวัยวะนั้น ๆ เป็นไปได้โดยปรกติ ตัวอย่างเช่นที่ผิวหนังนับตั้งแต่อยู่ในครรภ์และเกิดเติบโตมาจนร่างกายสมบูรณ์เซลล์เดิมที่มีอยู่จะโทรมและหลุดไปจากผิวร่างกายตลอดเวลาจนอาจพูดได้ว่าไม่มีเหลืออยู่ จะมีเซลล์กำเนิดใหม่งอกขึ้นจากพื้นที่ลึกลงไปงอกซ้อนขึ้นมาแทนที่ตลอดไป เม็ดโลหิตแดงซึ่งไหลลอยในกระแสเลือดพวกหนึ่ง ๆ จะมีชีวิต

อยู่ได้อย่างมากก็เดือนกว่า ๆ แต่แล้วก็มีพวกอื่นผลิตจากไขกระดูกส่งออกมาแทนในกระแสเลือดต่อไป

ผิวภายในโพรงต่าง ๆ ของร่างกาย เช่นในกระเพาะและลำไส้ก็มีการโทรมลอกหลุดไปแต่ก็มีเซลล์ใหม่ซ่อมแทนอยู่เรื่อย ๆ บางอวัยวะที่มีการสูญเสียไปแล้วแต่ก็ไม่มีซ่อมใหม่และก็ไม่จำเป็นต้องมีประจำอยู่ก็มี เช่นหลอดเลือดที่ผ่านจากภายในมาที่สะดือของเด็กเกิดใหม่หรือหลอดเลือดใกล้หัวใจบางหลอดซึ่งมีการตีบและหายไป โดยไม่มีการทดแทนและซ่อมสร้างใหม่

เซลล์ของเนื้อสมองและของเนื้อเส้นประสาทนั้นเมื่อเจริญสมบูรณ์แล้วจะคงอยู่เต็มตามกำหนดจนกว่าวัยจะเข้าชราภาพมาก ๆ จริง ๆ ไม่มีการเสื่อมโทรมหรือสูญเสียไป มิฉะนั้นแล้วความคิดและความจำของคนเราคงเสื่อมเร็วหรือความรู้ทั้งหลายต้องตั้งต้นศึกษากันใหม่ซ้ำ ๆ และต้องเริ่มจดจำกันอยู่เรื่อยๆ แต่เนื่องจากว่าเซลล์พวกนี้เมื่อสูญไปจะไม่มีทางงอกซ่อมแทนกันได้บุคคลที่ป่วยหรือประสบอันตรายทำให้เนื้อสมองและเนื้อประสาทเสียไปจึงเป็นอัมพาตพิการตลอดชีวิต เนื้อกล้ามทั่วร่างกายก็ทำนองเดียวกันเมื่อเกิดเสียหายไปก็จะไม่มีเนื้อมาแทนได้ นอกจากมีเพียงเนื้อคล้ายแผลเป็นหรือเนื้อพังผืดงอกแทรกแทนเนื้อเดิมแต่ก็ยังทำหน้าที่ได้เทียม ๆ กับแต่ก่อน

ตามที่กล่าวถึงความเสื่อมโทรมของเซลล์และของเนื้อเยื่อต่าง ๆ ในร่างกายเปลี่ยนแปลงตามอายุขัย และมีบุคคลที่วัยยังไม่ชราแต่ก็เป็นโรคและทำให้มีการเปลี่ยนแปลงได้เช่นเดียวกับผู้ที่แก่วัยนั้น จึงทำให้เกิดปัญหาว่า

ความชราเป็นสภาพการเป็นโรคหรือว่าการเปลี่ยนแปลงที่พบในวัยชรานั้นเป็นวิถีทางของธรรมชาติคล้ายกับว่าเมื่ออายุน้อยมีการเจริญเติบโตพอมาถึงวัยแก่เข้าก็มีเสื่อมโทรมเป็นธรรมดา

เคยคิดกันว่าหลอดเลือดแข็งเป็นสภาพการเปลี่ยนแปลงตามวัย แต่ก็ได้พบกันแล้วว่าคนอายุ ๖๐–๗๐ ปี ไม่มีหลอดเลือดแข็งเลยก็ได้ กลับตรงกันข้ามทหารอเมริกันที่เสียชีวิตในสงครามเกาหลีวัยยี่สิบกว่า ๆ เหล่านั้นพบว่าเมื่อตรวจศพมีหลอดเลือดหัวใจแข็งถึง ๗๗ เปอร์เซ็นต์ จึงวิจารณ์กันว่าหลอดเลือดที่แข็งในอายุน้อยนี้เป็นเพราะมีเหตุวิปริตในร่างกายพร้อมทั้งมีปัจจัยอื่น ๆ ที่ผสมแทรกแซงอยู่จากสิ่งแวดล้อมนอกร่างกาย

ถ้าความชราของร่างกายเป็นไปตามธรรมชาติของชีวิต หรืออีกนัยหนึ่งเป็นเรื่องของชีววิทยาของมนุษย์เราแล้ว ก็คงสมกับที่มีพูดหรือเขียนกันว่าท่านผู้นั้นผู้นี้ถึงแก่กรรมด้วย "โรคชรา" หมายความว่า ถ้าได้มีการตรวจศพกันให้ถี่ถ้วนแล้วจะไม่พบมีพยาธิสภาพ หรือพูดง่าย ๆ ว่าไม่มีการเป็นโรคใดอื่นเลย เหตุที่ตายก็คงเป็นเพราะเนื้อเยื่อทั้งหลายทรุดโทรมตามวัยจนถึงขนาดที่จะไม่ทำให้ดำรงชีวิตต่อไปได้ และคงเป็นบุคคลซึ่งอายุยืนเหลือเกินเช่นท่านผู้เฒ่าซึ่งมีอายุตั้งเก้าสิบกว่าหรือตั้งร้อยกว่าปีขึ้นไปดังมีข่าวในหนังสือพิมพ์ และเป็นที่น่าปลื้มใจกับทั้งเป็นอุทาหรณ์ให้เราท่านทุกคนมีกะจิตกะใจตั้งหน้ารักษาตัวให้อยู่ยืนตามนั้น แต่ตามสถิติอันหนึ่งว่าในสหรัฐอเมริกาบุคคลที่ว่าตายด้วย "โรคชรา" นี้มีเพียง ๐.๖๓ เปอร์เซ็นต์ และในเยอรมนีก็มีเพียง ๘ เปอร์เซ็นต์เท่านั้น ศาสตราจารย์ Aschoff ของเยอรมันได้ตรวจศพของแพทย์ผู้ถึงแก่กรรมจำนวนหนึ่งไม่เคยพบเลยว่ามี

การตายโดยไร้พยาธิสภาพของส่วนใดก็ส่วนหนึ่งของร่างกาย ไม่อวัยวะใดก็อวัยวะหนึ่งต้องพบว่ามีโรคอยู่แล้ว

แต่ก็มีนักวิทยาศาสตร์ซึ่งเชื่อว่าความชรานั้นเป็นวิถีทางของธรรมชาติ แม้จะพบว่ามีโรคแทรกอยู่แต่ถ้าตัดปัญหานั้นเสีย การเปลี่ยนแปลงในการเสื่อมโทรมทั้งหลายนั้นเป็นธรรมชาติปรกติของร่างกาย เป็นเหมือนกับใบไม้ซึ่งไม่มีแมลงกินแต่ก็จะล่วงหล่นไปตามธรรมดาของพืชต้นไม้ทั้งหลาย ความชราจะต้องมีเกิดขึ้นในตัวเรา แม้ว่าการเสื่อมโทรมทั้งหลายจะพบได้คล้ายกับความเป็นโรคของคนไข้วัยยังน้อยแต่ก็เกิดขึ้นโดยอายุมิได้เป็นไปโดยพยาธิสภาพ มีเรื่องที่น่าคิดอันหนึ่งก็คือระหว่างคนแก่กับคนหนุ่มที่ตรวจสอบร่างกายแล้วว่าหัวใจก็ดี ปอดก็ดี ไตก็ดี ทางสมองและสภาพการดำรงชีวิตขณะนั้นก็ไม่มีข้อบกพร่อง แต่ในเมื่อเป็นโรคในคนต่างวัยกันนี้ต้องผ่าตัดและเป็นการผ่าตัดที่ยุ่งยากแบบ ๆ เดียวกัน คนแก่มักมีท่าที่จะสู้ไม่ไหวหรือทนไม่ได้เอาเลยทีเดียว ทั้ง ๆ ที่ไม่พบมีโรคอื่นยกเว้นโรคที่บังคับให้ต้องผ่าตัดยากนั้น อาจจะถึงยุคขัยในอนาคตที่จะมีวิธีใดวิธีหนึ่งซึ่งจะชี้ออกมาได้ว่าการเปลี่ยนแปลงของความชรานั้นเองซึ่งปัจจุบันนี้ไม่เรียกว่าเป็นโรคแต่แท้จริงแล้วมีข้อบกพร่องถึงขนาดว่าเป็น "โรคชรา" ในตัวของมันเองอันจะนำมาถึงที่สุดของชีวิต

จำนวนคนไทยที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปมีมากขึ้น แต่ทั้งนี้เป็นจำนวนมากตามส่วนของจำนวนประชากรที่เพิ่ม ๆ ขึ้น เมื่อก่อนสงครามโลกครั้งที่สองใน พ.ศ. ๒๔๘๐ เรามีพลเมืองเกือบสิบสี่ล้านคน ในจำนวนนี้คิดส่วนร้อยแล้วพลเมืองที่อายุตั้งแต่ ๖๐ ปี จนถึง ๘๐ กว่าปีไปแล้วมีราว ๕ ต่อ

ร้อย มาถึง พ.ศ. ๒๕๐๓ ประชากรมีจำนวน ๒๖ ล้านกว่า เพิ่มจากก่อนสงครามเกือบเท่าตัว คนวัย ๖๐ กว่าปีไปแล้วเหล่านี้คงเป็นร้อยละ ๕ ตามเดิม และเป็นตัวเลขที่เท่ากับความมีอายุยืนของประชากรต่าง ๆ ในประเทศทางเอเชียตะวันออกเฉียงใต้นี้ แต่ประชากรญี่ปุ่นอายุยืนมากอย่างนี้มีถึงร้อยละ ๘ อเมริกันยิ่งอายุยืนถึงร้อยละ ๑๑ เยอรมนีร้อยละ ๑๔ อังกฤษร้อยละ ๑๕ ยิ่งฝรั่งเศสแล้วยิ่งถึงร้อยละ ๑๖

บางท่านเข้าใจผิดว่าคนไทยสมัยนี้อายุยืนกว่าสมัยก่อน เพราะท่านดูตามแผนการคาดคะเนอายุของเด็กเกิดใหม่ ตามตัวเลขเมื่อปี พ.ศ. ๒๔๗๒ เด็กผู้ชายเกิดมามีโอกาสอยู่ได้ถึง ๓๑ ปีกว่า เด็กผู้หญิงถึง ๓๗ ปีกว่า มาเมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๗ เด็กผู้ชายคะเนได้ว่าอยู่ได้ถึงอายุ ๕๕ ปี ถ้าเป็นเด็กผู้หญิงอาจได้ถึง ๖๒ ปี แต่นั้นเป็นการคาดคะเน คราวนี้เราอาจจะคิดถึงอัตราตายของคนไทยเราที่ลดลง เช่นเมื่อ ๒๐ ปีมาคนไทยเราคิดตั้งแต่แรกเกิดแล้วตายถึง ๑๗ คนในอัตราหนึ่งพัน มาปัจจุบันนี้ลดลงมาเหลือราวพันละ ๗ คนเท่านั้น แต่ที่ตายน้อยลงนี้ มิใช่คนแก่ตายน้อยลงด้วยตามส่วน อัตราตายที่ลดลงนั้นเนื่องจากความเจริญทางการแพทย์เกี่ยวกับการคลอดและการอนามัยกับป้องกันรักษาโรคในบุคคลวัยไม่สูง โดยเฉพาะการตรวจและรักษาโรคติดต่อเชื้อและการบำรุงร่างกายให้มีสภาพความเป็นอยู่ดีขึ้น สามารถป้องกันโรคได้มากเข้า ส่วนคนสูงอายุนั้นมีโรคอย่างใดที่เป็นภยันตรายต่อชีวิตเมื่อสมัยก่อนก็ยังคงเป็นอยู่อย่างนั้น ในสมัยนี้ยังต้องมีการศึกษาและค้นคว้าเรื่องวัยสูงอายุกันอีกมาก จึงจะบรรลุผลให้คนแก่ยิ่งตายน้อยเข้า ถึงแม้ในต่างประเทศก็เป็นเช่นเดียวกัน

สำหรับประชากรวัย ๖๐ ปีกว่าไปแล้วปรากฏว่าหญิงมีจำนวนมากกว่าชายอายุกว่า ๖๐ ปีด้วยกัน แม้ในต่างประเทศก็เช่นกันกลับตรงกันข้ามกับคนอายุน้อย ๆ เช่นเมื่อเกิดมาเด็กที่เป็นชายมีจำนวนมากกว่าที่เป็นหญิง แต่จากนั้นมาผู้ชายก็เริ่มมีอันจะเป็นไปที่ทำให้มีการตายมากขึ้นแม้แต่ในปีแรกเด็กชายก็จะตายด้วยโรคปอดและอุบัติเหตุทางสมองมากกว่าเด็กหญิง คิดกันว่าทั้งนี้อาจเป็นเพราะแม่ ๆ ทั้งหลายรู้สึกว่าลูกชายแข็งแรงและทนทานกว่าลูกผู้หญิงเลยมีการปล่อยปละละเลยมากกว่า อุบัติเหตุต่าง ๆ ยิ่งเพิ่มมากขึ้นเมื่อเด็กชายชอบผจญภัยเช่นการขับขี่จักรยานยนต์และรถยนต์ ในระหว่างอายุ ๑๕ ถึง ๔๔ ปี มีเหตุของการตายที่สำคัญยิ่งอยู่สามประการคืออุบัติเหตุมะเร็งและโรคหัวใจ อุบัติเหตุเพราะการทำงานและการเดินทางเกิดมากกับชาย มะเร็งนั้นเป็นภยันตรายต่อทั้งสองเพศมีบ่อยต่างวัยกัน ในตอนอายุ ๑๕ ถึง ๒๔ ผู้ชายตายด้วยมะเร็งมากกว่าผู้หญิง จากอายุ ๒๕ ถึง ๓๔ ทั้งชายและหญิงตายเพราะมะเร็งเท่า ๆ กัน แต่พอถึงอายุ ๓๕ ถึง ๔๔ ผู้หญิงจะเป็นมะเร็งตายมากกว่าผู้ชายโดยเฉพาะมะเร็งมดลูก มะเร็งรังไข่ และมะเร็งเต้านม

ผู้ชายตายเพราะเป็นโรคหัวใจมากกว่าผู้หญิงทุก ๆ วัย ผู้หญิงมีสภาพตามธรรมชาติที่ช่วยป้องกันอยู่โดยที่ฮอร์โมนเพศหญิงก่อนหน้าวัยหมดระดูมีส่วนด้วย เมื่อผ่านวัยนี้ไปแล้ว อัตราตายด้วยโรคหัวใจในผู้หญิงจะสูงขึ้น มีข้อสนับสนุนอันหนึ่งก็คือผู้หญิงอายุยังน้อยที่ต้องถูกผ่าตัดเอารังไข่ซึ่งขับฮอร์โมนเพศออก อัตราตายด้วยโรคหัวใจสูงกว่าที่หญิงไม่ถูกผ่าตัด

ถ้าไม่คิดถึงอันตรายที่เกิดจากความเคร่งเครียดในชีวิตประจำวันของผู้ชายแล้วผู้ชายก็ยังมีส่วนที่เป็นปัจจัยให้อายุสั้นได้อีกสองประการคือการสูบบุหรี่ที่ทำให้แรงดันเลือดสูงได้และในที่สุดก็เป็นอันตรายต่อหัวใจ โดยเฉพาะในบางประเทศที่ผู้ชายติดบุหรี่มากกว่าผู้หญิง มิหนำซ้ำยังรับประทานอาหารจุจนอ้วนพีมีน้ำหนักเกินพิกัด ผู้ชายเหล่านั้นจึงอายุไม่ยืนแม้ว่าผู้หญิงก็มีน้ำหนักมาก ๆ พอ ๆ กัน แต่เพียงความอ้วนอย่างเดียวก็พอจะเห็นได้ว่ามีฤทธิ์ต่อความมีอายุยืนอย่างใดคือเห็นได้ว่าจำพวกคนที่น้ำหนักมาก ๆ นั้นคนที่พยายามลดน้ำหนักด้วยวิธีที่ไม่อันตรายจะมีอายุยืนกว่าพวกที่คงอ้วนเอา ๆ

สตรีนั้นไม่เพียงมีสรีระร่างอันทนทานเท่านั้นแต่ยังมีดุลยภาพในทางประสาทและจิตใจสำรวมดีกว่าบุรุษ เรื่องอัตวินิบาตกรรมเป็นตัวอย่าง ในพวกฆ่าตัวตายมีเป็นผู้ชายมากกว่าผู้หญิง ในพวกพ่อม่ายแม่ม่ายก็เป็นอุทาหรณ์อีกข้อหนึ่ง อัตราตายของชายที่เป็นหม้ายในหกเดือนภายหลังภรรยาสิ้นชีวิตไปมีมากกว่าชายวัยเดียวกันที่ยังมีคู่ครองอยู่ถึง ๔๐ เปอร์เซ็นต์ ส่วนการตายของแม่ม่ายเพราะกรำใจเช่นนี้มีน้อยกว่า

ในสมัยปัจจุบันภัยของการมีครรภ์และการคลอดที่เคยบั่นทอนชีวิตสตรีเมื่อสมัยห้าสิบหกสิบปีโน้นบัดนี้ลดไปอย่างมากแล้ว การคลอดก็ใช้โรงพยาบาลมากขึ้น ปลอดภัยมากเข้าเพราะเมื่อเกิดอะไรแทรกแซงขึ้นก็ได้รับการช่วยเหลือได้ทันท่วงที

สาเหตุของความแก่และการมีอายุยืน

ได้มีนักวิทยาศาสตร์ทั้งทางแพทย์และทางสาขาอื่นค้นคว้ากันมากถึงเหตุที่ทำไมคนเราถึงแก่ลงและถึงเขตสุดของวัยอายุ และต่างหวังกันว่าในไม่กี่ปีข้างหน้าอาจจะพบสาเหตุที่แท้และเฉพาะในเรื่องนี้

วิทยาศาสตร์ที่เป็นชั้นละเอียดและยอดของเรื่องแก่ก็คือเรื่องของเซลล์ซึ่งเป็นส่วนประกอบของเนื้อเยื่อทั่วร่างกาย เชื่อกันว่าเซลล์ของแต่ละบุคคลนั้นถูกสร้างสรรมาแต่กำเนิดของบุคคลนั้นแล้ว มีนักเซลล์วิทยานำเอาเซลล์ของผิวหนังของคนอายุต่าง ๆ กันตั้งแต่วัยก่อนคลอดไปจนถึงของคนอายุ ๙๐ ปี เซลล์เหล่านี้เมื่อนำไปเพาะและเลี้ยงต่อไปจะอยู่ได้เพียงเท่าอายุขัยของเจ้าตัวเจ้าของที่ให้เซลล์นั้นมา เซลล์อ่อนทวีจำนวนได้มากกว่าเซลล์แก่ เช่นเอาเซลล์เนื้อปอดเด็กในครรภ์ไปเพาะเลี้ยงเทียบกับเซลล์เนื้อปอดของคนโตแล้ว เซลล์พวกแรกจะงอกทวีจำนวนได้ตั้ง ๕๐ ขั้น ส่วนของปอดคนโตจะทวีจำนวนได้เพียง ๒๐ ขั้นเท่านั้น ตลอดจนได้มีการค้นลึกซึ้งเข้าไปถึงภายในเนื้อของเซลล์เองจนได้พบความจริงบางอย่างว่าส่วนประกอบของเซลล์มีการเปลี่ยนแปลงในทำนองที่ทำให้เซลล์แก่เร็วแก่ช้าตลอดถึงสูญเสียไป

มีกล่าวกันว่าคนที่อายุยืนนั้นเป็นตามพันธุ์ อายุยืนเหมือนบิดาบ้างเหมือนมารดาบ้าง ทั้งนี้ก็มีความจริงอยู่บ้าง ดังจะเห็นได้ในทางพันธุศาสตร์ซึ่งค้นได้ว่ามีหน่วยกรรมพันธุ์ที่เรียกว่า Gene ในเซลล์ของแต่ละคน บางคนมีโรคทางพันธุศาสตร์มีอายุอยู่ได้เพียงอายุ ๑๑ ขวบก็มีลักษณะชราและถึงแก่กรรม เซลล์ของบุคคลคนนี้เอามาเพาะเลี้ยงก็ไม่เจริญ ทวีจำนวนได้น้อย

ขึ้นและทำลายตัวเองไป เซลล์คงมี Gene หน่วยหนึ่งที่บังคับให้ชีวิตของเซลล์ทั้งหลายทั่วร่างกายให้อายุสั้น

มีตัวอย่างที่สนับสนุนเรื่องอายุเกี่ยวกับพันธุศาสตร์อันหนึ่งก็คือการสืบสวนทำสถิติการตายของพี่น้องฝาแฝด ฝาแฝดชนิดที่สัมพันธ์กันตามพันธุ์ก็ได้แก่พวกที่ปฏิสนธิจากเซลล์ไข่ใบเดียวที่เจริญโดยแตกแยกเป็นเด็กสองคน แต่ละคนได้หน่วยหรือเชื้อกรรมพันธุ์ไปเท่า ๆ กัน สมรรถภาพการยังชีวิตก็มีเท่า ๆ กัน เกิดมามีรูปร่างมีเพศ มีหน้าตาและสัญญลักษณ์ทั่วสรรพางค์กายเหมือนกัน แม้จิตใจก็คล้ายกันอย่างใกล้ที่สุด ส่วนฝาแฝดอีกชนิดหนึ่งนั้นปฏิสนธิจากเซลล์ไข่คนละเซลล์ผสมแยกจากกันคนละเซลล์ แต่ละเซลล์ก็คลี่คลายกลายเป็นตัวเด็กคนละคนซึ่งไม่มีเชื้อกรรมพันธุ์เกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน ถ้าจะเปรียบก็เป็นเพียงพี่น้องคู่กันในครรภ์มารดาแต่บังเอิญกำเนิดและเกิดในเวลาพร้อมกัน อาจบังเอิญมีเพศเดียวกันหรือต่างเพศกันแต่หน้าตา ผิวพรรณ รูปร่างทั่ว ๆ ไปตลอดจนจิตใจไม่เหมือนกันเลย เขาสืบสวนฝาแฝดทั้งสองชนิดเมื่ออายุเกินกว่า ๖๐ ปีไปแล้วหลายร้อยคู่ ปรากฏว่าพวกที่มีกรรมพันธุ์สัมพันธ์กันคือแฝดจากไข่เซลล์เดียวนั้นมีอันจะเป็นไปในชีวิตคล้ายกันมาก แฝดหญิงคู่หนึ่งมีโรคที่ประสาทเสื่อมเกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน ทั้ง ๆ ที่คนหนึ่งดำรงชีวิตด้วยฐานะดีทั้งทางสังคมและทางการกินอยู่ดีกว่าอีกคนหนึ่ง ภายหลังตาก็บอดและหูก็หนวกในเดือนเดียวกันเลย และยิ่งกว่านั้นเกิดสิ้นชีวิตในวันเดียวกันด้วย พวกนี้หากอายุยืนก็อยู่ได้จนแก่เฒ่าเท่า ๆ กัน สัญญลักษณ์ของร่างในวัยชราก็เป็นไปอย่างเดียวกัน ฝาแฝดที่พันธุศาสตร์แบบนี้เมื่อตายก็ตายเวลาไล่ ๆ กัน

คิดถัวแล้วเวลาห่างกันเพียง ๓๖,๙ เดือนหรือสามปีกว่าเท่านั้น แต่ฝาแฝดที่ไม่มีความสัมพันธ์กันทางพันธุศาสตร์อีกพวกหนึ่งนั้นสืบได้ว่าการตายเกิดขึ้นเป็นเวลาคิดถัวห่างกันถึง ๗๘,๓ เดือนคือ ตั้งหกปีกว่า

ในครอบครัวบางครอบครัวอายุของแต่ละคนยั่งยืนกันทั้งนั้น แต่ทั้งนี้ก็ต้องหมายความว่าสมาชิกเหล่านั้นต่างมีสุขภาพและอนามัยดี ไร้โรคไร้ภยันตราย แต่ถ้าแต่ละคนสมบุกสมบัน ติดโรคโน่นเป็นโรคนี่ ตลอดจนประสบอุบัติเหตุต่าง ๆ ซึ่งบั่นทอนอายุบุคคลที่ควรมีอายุยืนนั้น ๆ ได้ เพราะฉะนั้น มีตำราบางเล่มเขียนไว้ว่าให้เอาอายุของบิดา อายุของมารดา อายุของปู่ ของย่า ของตาและของยายบวกกันเข้าแล้วหารด้วยหก จะได้ผลลัพธ์เป็นอายุคาดคะเนของบุตรก็ไม่จริงเสมอไป

มีครอบครัวที่มีสมาชิกอายุสั้น ทั้งนี้ อาจเนื่องจากสภาพของสังขารมีความบกพร่องจากกำเนิด เช่นเป็นโรคหัวใจ เป็นโรคหลอดเลือดสมองเปราะ โรคเบาหวาน แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นเรื่องอายุสั้นเพราะมีความพิการจากกรรมพันธุ์ก็ยังไม่เป็นที่พิสูจน์ได้ชัดแจ้ง อย่างไรก็ตาม ควรใส่ใจไว้ว่าอายุไม่ควรสั้นตามพันธุ์หากระวังรักษาตัวและป้องกันอย่าให้เกิดโรคหรือภยันตรายมาพ้องพาน ให้ได้รับการตรวจร่างกายจากแพทย์อยู่เป็นประจำ

ปัจจัยอันที่สองในสาเหตุของความแก่เร็วแก่ช้าก็คือโรคร้ายต่าง ๆ ที่อุบัติขึ้นเมื่ออายุยังน้อยอยู่ โรคติดเชื้อต่าง ๆ โดยเฉพาะ ไตพิการในวัยเด็กตับอักเสบเมื่อหนุ่ม ๆ เหล่านี้เป็นต้น อาจจะพูดได้ว่าถ้าอายุคนเราจะยั่งยืนก็ต้องมีประวัติสุขภาพดีมาแต่ยังเยาว์ หรืออีกนัยหนึ่งก็คือรักษาตัวดี ในวัยยัง

อายุน้อย เช่นคนที่ถูกผ่าตัดตัดเอาไตออกเสียข้างหนึ่งตั้งแต่อายุยี่สิบกว่า ๆ แต่นั้นต่อมาเขาก็รักษาตัวดี ระมัดระวังสิ่งที่จะแสลงต่อร่างกาย จนบัดนี้อายุจะเจ็ดสิบปีก็ยังมีร่างกายสมบูรณ์ทั้ง ๆ ที่พี่น้องร่วมท้องเดียวกันสิ้นชีวิตไปแล้วก็มี

ปัจจัยข้อที่สามก็คือสิ่งแวดล้อมภายนอกร่างกาย เห็นง่าย ๆ ก็เช่น ชาวนา ชาวเรือ และบุคคลที่ต้องตากร่างตรากตรำต่อแดดต่อฝน ผิวหนังจะคล้ำเหี่ยวย่นดูแก่เร็ว ฝรั่งที่มาทำงานในประเทศร้อนก็ว่ากันว่าตรากตรำต่อดินฟ้าอากาศทำให้แก่เร็ว แต่ฝรั่งที่รู้จักรักษาตัวและมีอายุยืนก็มีเหมือนกัน พวกศิลปินที่แสดงบนเวทีที่พยายามป้องกันตัวมิให้ตากแดดตากลมจัดแม้วัยเข้าห้าสิบหกสิบแต่ผิวกายยังมีน้ำมีนวลก็เป็นตัวอย่างของอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมร่างกาย ภาวะการเป็นอยู่นอกร่างกายนี้มีผลให้อายุสั้นได้ก็โดยทำให้ติดเชื้อโรคหรือประสบภยันตรายได้ง่าย

เมื่อกล่าวถึงภาวะของสิ่งแวดล้อมภายนอกร่างกายก็น่านึกถึงเรื่องการทำงานหนัก สงสัยกันว่ากรรมกรที่ตรำงานหนัก ๆ จะอายุสั้น ข้อนี้ไม่จริงเสมอไปถ้าหากรักษาตัวดีไม่มีโรคใด ๆ พ้องพาน มีการกินอยู่ถูกต้องอนามัยก็มีอายุยืนได้ ตรงกันข้ามนายธนาคารที่ประสบงานสมองหนัก ๆ จิตใจมีแต่ความเป็นห่วงอายุก็ไม่ยืน ยิ่งภาวะการเป็นอยู่ของสังคมในปัจจุบันเป็นไปด้วยความรีบด่วนตึงเครียดก็ยิ่งมีทางให้อายุสั้น

สุรายาเมาที่เสพอยู่หนัก ๆ เป็นประจำก็จะแสดงพิษสงต่อชีวิตได้ อวัยวะสำคัญในการครองชีพจะได้รับเป็นพิษไปด้วย เกิดการเสื่อมโทรมเร็ว

เช่นสมอง หัวใจตับและไต แม้แต่ผิวภายนอกของนักสุราบานที่ร่ำตั้งแต่เช้าจนค่ำก็แห้งเกรียมเท่า ๆ กับเนื้อเยื่อของอวัยวะภายในของร่างกาย

อาหารการบริโภคเป็นปัจจัยอันที่สี่ในเรื่องเหตุของความชรา อาหารที่ได้สัดส่วนเป็นประโยชน์เป็นสิ่งจำเป็นต่อการครองชีพ ในสัตว์ทดลองเช่นหนูและพวกออสเตรเลียนมนุษย์เผ่าเดิมนั้นถ้าจำกัดอาหาร แม้จะเติบโตช้าแต่มีอายุยืน ยิ่งกว่านั้นยังเป็นมะเร็งได้ยาก บ้านคนชราแห่งหนึ่งในอเมริกาให้คนชราวัยกว่าหกสิบปีสมัครกินอาหารจำกัดและไม่จำกัด ในพวกจำกัดนั้นชั่วเวลาสามปีมีคนชราตายเพียง ๖ คน แต่พวกที่เลือกกินได้กินเอามีตายถึง ๑๓ คน อาหารเป็นประโยชน์ อาหารถูกส่วนและอาหารที่ไม่มีพิษจะช่วยลดความเสื่อมโทรมของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายได้ แต่อาหารที่กินเกินความต้องการและไม่เลือกเพิ่นยกเว้นสิ่งที่เป็นพิษย่อมให้โทษและบั่นทอนชีวิตได้

ข้อที่ห้าก็คือต่อมขับฮอร์โมนต่างๆมีการเสื่อมโทรมตามวัย หากการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เกิดขึ้นเร็ว ร่างกายก็บรรลุวัยชราได้เร็ว ยิ่งหากเกิดมีโรคขึ้นกับต่อมขับฮอร์โมนด้วยแล้ว อวัยวะที่ต้องการฮอร์โมนของต่อมเหล่านี้ควบคุมก็จะโทรมเร็ว

ข้อสุดท้ายก็คือจิตใจ จะเกี่ยวข้องกันอย่างไรระหว่างจิตใจกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในวัยชรา เป็นต้นอย่างที่กล่าวไว้ในเรื่องพ่อม่ายแม่ม่ายมาแล้ว แต่มีผู้สังเกตได้ว่า คนเจ้าใจคอแปรเปลี่ยนง่าย อารมณ์จัดประสาทไหวตัวตึงเครียดเสมอ ๆ นำให้มีโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดแข็งและการเสื่อมโทรมของเนื้อเยื่อที่พบในคนแก่ก่อนวัยอันสมควร อาจจะเป็น

ด้วยว่าสมองซึ่งมีศูนย์ประสาทควบคุมอวัยวะต่าง ๆ และควบคุมหลอดเลือดของร่างกายสัมพันธ์กับส่วนสมองที่ควบคุมจิตใจ การแปรผันทางใจจึงมีผลสะท้อนเกิดต่อศูนย์ประสาทเหล่านี้เลยกระเทือนถึงร่างกายทั่ว ๆ ไปด้วย

อวัยวะทั่วร่างกายนั้นอยู่ได้โดยมีเส้นประสาทและหลอดโลหิตเลี้ยง ถ้ากระแสประสาทเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ไปมาได้ปรกติ อวัยวะแต่ละอันก็ทำงานเป็นปรกติ การเสื่อมโทรมจะเกิดขึ้นก็อยู่ที่ปัจจัยอื่น ๆ และเป็นไปตามวัย อวัยวะต่าง ๆ ต้องการโลหิตไหลมาเลี้ยงและไหลกลับไปได้ โลหิตใหม่มาอีกหมุนเวียนอยู่ตลอดเวลา ถึงแม้เนื้อเยื่อของอวัยวะนั้นดี ชักตัวอย่างเช่นไตทั้งสอง แต่ถ้าหลอดเลือดที่เลี้ยงไตเกิดมีผนังแข็งและมีโพรงตีบแคบลงเนื้อก็จะค่อย ๆ เสื่อมและไตก็จะทำงานต่อ ๆ ไปไม่ปรกติ

สรุปสั้น ๆ ถึงสาเหตุของการเปลี่ยนแปลงในความชราภาพของคนเราก็มี :

๑. กรรมพันธุ์
๒. วิถีทางดำเนินของชีวิต การกินอยู่ของบุคคล
๓. ภัยพิบัติที่มีต่ออวัยวะต่าง ๆ
๔. โรคต่าง ๆ และโดยเฉพาะโรคติดเชื้อ
๕. จิตใจและสภาพของประสาทกับหลอดเลือด
๖. ฮอร์โมนและสารเคมีที่เกิดในการเผาผลาญในร่างกาย

มีศาสตราจารย์ชาวอิตาลีในเมืองไมแลน ได้คิดค้นหลักการวัดความชราของร่างกายทางชีววิทยา เป็นขั้น ๆ คือ ขั้นหนึ่งสอบสวนเนื้อเยื่อของกระจกแก้วตาซึ่งถือเป็นตัวแทนของเนื้อเยื่อระบบ เยื่อใยสัมพันธ์ยึด

เหนี่ยวของร่างกายที่มีเปลี่ยนโทรมตามวัย เด็ก ๆ ถือหนังสืออ่านใกล้ชิดกับลูกตา ยิ่งอายุแก่ ๆ เข้าจะถือหนังสืออ่านห่าง ๆ ออกไปเป็นหลักขั้นหนึ่ง

ต่อมาขั้นสองก็คำนึงถึงความจำ คนบางคนลืมอะไร ๆ ที่รับรู้ในเวลาเมื่อครู่นี้ บางทีดูเลขหมายโทรศัพท์แต่พอหันไปจับเครื่องโทรศัพท์จะหมุนเลขก็ลืมเลขที่ดูเมื่อกี้เสียแล้ว หรือลืมชื่อบุคคลซึ่งเพิ่งได้รับการแนะนำตัวเมื่อสักสองนาทีมานี้เอง หรือถ้าเลือกหาคำที่สั้น ๆ และไม่เกี่ยวกับอาชีพประจำวัน หรือไม่เกี่ยวกับระดับการศึกษาของผู้ถูกทดสอบ ซึ่งเป็นเรื่องของการได้เปรียบในการจดจำ คนที่จำคำที่แต่งขึ้นสอบสวนความจำได้เป็นประโยคที่มีสิบคำ จะพบว่าคนแก่มีสมรรถภาพแตกต่างกันตามความชราทางชีววิทยาของร่างกาย ให้อ่านหนึ่งนาทีแล้วพักหนึ่งนาทีจึงให้พูดดัง ๆ หรือเขียนลงไปว่ามีคำอะไรบ้างในประโยคที่อ่านนั้น บางคนจำไม่ได้เอาเลยสักคำก็มี

ขั้นที่สามของการวัดความชราก็ได้แก่จิตใจ ต้องหาข้อทดสอบที่แสดงถึงความคิดนึกที่ใช้ได้ในทุกระดับของคนต่างฐานะในสังคมหรือในอาชีพ ท่านศาสตราจารย์ผู้นั้น ใช้ปัญหาเกี่ยวกับความคิดนึกทางความหวังของชีวิตโดยถามว่า "หากโลกนี้เต็มไปด้วยเครื่องยนต์กลไกแล้ว ท่านคิดอย่างไร" แล้วให้เลือกตอบตามคำตอบข้อใดข้อหนึ่งใน ๕ ข้อนี้คือ: "ฉันก็เห็นจะตายก่อนแล้ว" "มันไม่ควรเป็นไปได้" "ฉันไม่ยี่หระกับมันดอก" "ฉันคงเศร้าใจ" "ฉันก็จะสุขสบายมาก" คำตอบอันแรกเป็นอันหมดความหวัง ชีวิตจะสิ้นแล้ว อันที่สองแสดงถึงจิตใจเซื่องซึม อันที่สามเป็นความรู้สึกไม่เอาไหนเลย อันที่สี่แสดงถึงความท้อถอย ส่วนอันที่ห้า

แสดงถึงจิตใจที่ยังมีมานะยังหวังจะต่อสู้ อันนี้เป็นอันดับสูงสุดของจิตใจซึ่งยังไม่แก่

ขั้นที่สี่คือเป็นการทดสอบกำลังของหัวใจที่จะสนองตอบในการออกกำลัง ทั้งนี้ก็เป็นผลให้สอบสวนสมรรถภาพของอวัยวะอื่นไปด้วยในตัว ให้คนแก่นั้นวิ่ง ๑๐๐ เมตรในชั่วเวลาราวหนึ่งนาที และนับชีพจรหัวใจที่ยังไม่แก่จะเต้นไม่เร็วขึ้นมาก ชีพจรนับได้เร็วขึ้นเพียงไม่กี่ตุบ แต่หัวใจที่ชราจะเต้นให้ชีพจรสูงขึ้นได้ตั้งแต่ ๓๐ ตุบขึ้นไปและคืนสู่อัตราปรกติได้ช้า

ข้อที่ห้าเป็นการตรวจหาปริมาตรของฮอร์โมนเพศของชายและของหญิงที่ขับถ่ายออกมาทางปัสสาวะ สำหรับทางหญิงนั้น หากใช้ตรวจเซลล์ในน้ำช่องคลอดก็ได้ผลแน่นอนได้เหมือนกัน ทั้งนี้เป็นเรื่องของแพทย์และต้องการห้องทดลอง

จากผลการคาดคะเนทั้งห้าข้อนี้ ท่านศาสตราจารย์ผู้นั้นก็จะให้คะแนนและคิดเป็นดรรชนี มีเกณฑ์เทียบผลที่ควรวัดเข้ากับขั้นอายุต่าง ๆ ว่าชราแค่ไหน

กิจการของคนแก่

ในสหรัฐอเมริกาคนแก่วัย ๗๐ ปี ๙๔๘ คน มีเพียง ๒๓ เปอร์เซ็นต์เท่านั้นที่ทุพพลภาพ ไปไหนมาไหนไม่ได้ นอกนั้นส่วนหนึ่ง ๒๔ เปอร์เซ็นต์ยังคงทำงานทำการได้ปรกติ ที่เหลือก็ยังคงออกแรงเดินเหินได้ดีแม้จะมีอะไรบกพร่องบ้างก็ตาม

คนในเมืองเชฟฟีลด์ของอังกฤษอันเป็นเมืองอุตสาหกรรมหนัก มีผู้ค้นคว้าพบว่าในจำนวนชายหญิงชรา ๑,๕๙๖ คน ซึ่งมีอายุระหว่าง ๖๐ ถึง ๘๕ ปีกว่า มีเพียง ๙ เปอร์เซ็นต์กว่า ๆ เท่านั้นที่ต้องอยู่กับบ้านแต่ ๗๙ เปอร์เซ็นต์นั้นไปไหนมาไหนได้ปรกติ

พูดถึงกิจการงานที่ประกอบอยู่ได้ ในพวกคนแก่วัย ๘๕ ปีไปแล้ว ๔,๘๙๑ คนให้ประวัติว่าผู้ชายทำงานอาชีพอยู่มาจนถึงอายุ ๖๕ ปีเกือบ ๓๗ เปอร์เซ็นต์ แต่ผู้หญิงนั้นทำได้เพียง ๘ เปอร์เซ็นต์กว่า ๆ แม้วัยเข้า ๘๐ ปี ก็ยังทำอาชีพได้ เป็นชาย ๑๒ เปอร์เซ็นต์ เป็นหญิง ๕ เปอร์เซ็นต์

ดูตามสถิติทั้งสามข้างบนนี้ก็น่าเป็นเครื่องกระตุ้นให้พวกท่านผู้มีอายุสูงทั้งหลายมีแก่ใจในการดำรงชีวิตของท่านให้เป็นสุขได้มากยิ่งขึ้น

แต่ควรสำเหนียกว่าสมรรถภาพในการเคลื่อนไหวและในการงานอาชีพเหล่านี้ จริงอยู่ยังกระทำอยู่ได้ แต่ก็ต้องใช้ความพยายามของกายและใจมาก การเคลื่อนไหวนั้นคงจะเนือยช้าลง มือเท้าจะย่างเยื้องไปได้ก็ต้องใช้แรงกล้ามเนื้อที่แปรผันแล้วตามวัยอายุด้วยความระมัดระวังมิให้พลาดพลั้ง ยิ่งการใช้มือใช้เท้าซึ่งต้องมีความสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อประกอบการงานละเอียดลออยิ่งยากมากเข้า จึงควรสังวรในเรื่องเหล่านี้ไว้ ยิ่งอวัยวะที่ทำหน้าที่สัมพันธ์กันคือสมอง ประสาท โลหิต หัวใจหลอดเลือด และกล้ามเนื้อเสื่อมโทรมต่าง ๆ ในวัยนี้ก็ยิ่งมีอันจะผิดพลาดและเกิดอันตรายได้ง่าย

จิตใจของท่านผู้สูงอายุ

ผู้ที่อายุแม้เพียงห้าสิบกว่า ๆ ก็อาจเกิดความสำนึกในใจตนเองว่าจะแก่แล้ว เพื่อนฝูงถามว่าเท่าไหร่แล้ว ก็ตอบว่า "เพิ่งสี่สิบเก้า" ตอนหลังต่อมาก็ยังคงตอบว่า "สี่สิบเก้าเท่านั้น" ปักใจอยู่ว่าความแก่วัยคือความเสื่อมโทรม แต่หากเป็นชาวบ้านธรรมดา ทำงานบ้าน ทำสวน ทำไร่ ทำนา มีงานประจำและไม่มีกฎเกณฑ์ขนาบบังคับอยู่ก็ไม่ก่อให้เกิดความรู้สึกอะไรมากนัก นอกจากร่างกายจะขาดการบำรุงทางอุปโภคและบริโภคหรือมีโรคเรื้อรังประจำตัวจึงจะคอยรำลึกถึงความเสื่อมโทรมอันแท้ของร่างกายและอายุขัย บุคคลประเภทนี้ไม่มีเกณฑ์เกษียณอายุงาน ไม่มีสิ่งที่หวังชนิดโลภและหลง ใจก็สบาย ไม่มีความทะเยอทะยาน สังคมของตนมีอย่างใดก็คงเป็นไปอย่างนั้น ถ้าหากจะมีก็เพียงเรื่องค่าครองชีพและทางวัตถุที่จะพึงบำรุงชีวิตตนและบุตรหลานถ่ายทอดกันไป จำกัดตนให้รู้สึกเสมอว่าควรพอใจในสิ่งที่มีพอเพียงแล้ว ตายแล้วก็ต้องทิ้งอยู่กับดิน

ท่านผู้ที่ทำงานในสำนักงานของบริษัทหรือในการอุตสาหกิจหรือรับราชการทุกเมื่อเชื่อวัน มีงานบังคับ มีกฎเกณฑ์ มีผู้บังคับบัญชาสูง ๆ ขึ้นไป ต้องเคร่งเครียดทั้งกายและใจ แต่พออายุใกล้หกสิบเข้ามาอาจจะรู้สึกมีความหวังในการผ่อนคลายทุกสิ่งไปในทางสบาย มีความหวังแจ่มใสที่จะได้พักผ่อนและวางมือปลดปล่อยตนเองให้ออกจากวงงานที่กระชับอยู่รอบตัว แต่จะมีบุคคลประเภทหนึ่งอาจจะมีความรู้สึกตรงกันข้ามรู้สึกคล้ายกับว่าจะไปไม่รอดและหมดความหวังทั้งปวง

พอมาถึงเวลาถูกปลดออกจากงาน จิตใจก็จะเปลี่ยนไปได้หลายอย่างซึ่งอาจจะเกิดขึ้นไม่ช้าก็นาน แรก ๆ การว่างงานก็จะทำให้ใจสบายรู้สึกเป็น

อิสระ แต่ต่อไปจะเกิดรู้สึกถึงการไร้งาน ว่างมือหมดกิจกรรมที่เคยกระปรี้กระเปร่า ขาดรายได้ที่เคยพอกพูน เปลี่ยนฐานะทางสังคมและไม่มีบทบาทในสังคมและอำนาจที่เคยมีอยู่ คิดไม่ออกว่าจะหางานอะไรทำให้เพลินและเป็นผลประโยชน์แก่ตนเองทั้งทางการเงินและทางจิตใจ ทั้ง ๆ ที่สมองก็ยังดีและกำลังวังชาก็ยังไม่บกพร่องมากมาย

หากมีโรคภัยรบกวนก็ยิ่งมีความกังวลเพราะรายได้ที่ลดลงจะขัดสนในการบำรุงรักษาตนเอง

บุตรหลานที่โต ๆ ขึ้น ก็อาจห่างไกลออกไปเพราะการงานหรือเพราะการวิวาหะหรืออาวาหะ ย่อมกระเทือนจิตใจในเชิงที่เคยคิดจะพึ่งอาศัยเขา และกลัวว่าเขาจะไม่อินังขังข้อต่อไป แต่เคราะห์ดีในหมู่คนไทยเราที่ลูกหลานผู้เยาว์ส่วนมากไม่ทิ้งพ่อแม่ ความสัมพันธ์ทั้งทางกายวาจาและใจยังคงไม่แปรผันมาก แตกต่างกับคนบางเชื้อชาติ จะเห็นได้ชัดว่าบางประเทศมีอัตราอัตวินิบาตกรรมในคนวัย ๖๐ ปีขึ้นไปสูงมากกว่าคนอายุน้อยและมากกว่าอัตราในคนไทยเรา ซึ่งทั้งนี้เพราะบุคคลเหล่านั้นถูกทอดทิ้งขาดการสัมพันธ์กับบุตรหลานและญาติพี่น้อง

มิหนำซ้ำหากยิ่งมาสูญเสียภรรยาหรือการตายของสามี ความรู้สึกว้าเหว่ก็จะเกิดขึ้น สภาพของจิตใจก็เปลี่ยนไป โรคบางอย่างทางจิตหรือแม้แต่โรคบางอย่างทางกายเช่นโรคของข้อกระดูกบางชนิดในคนแก่ก็จะปรากฏขึ้นติดต่อไป

ภาวะของการเปลี่ยนแปลงทั้งหลายที่กล่าวแล้วควรจะสำนึกไว้เสมอสำหรับท่านผู้วัยย่างเข้ามาถึงเกณฑ์ของธรรมชาติอย่างนั้น ควรจะเตรียมใจและเตรียมกายไว้เผชิญและไว้ปรับตนให้ไม่กระทบกระเทือนแต่ก็ให้ได้พอ

สมควร และอย่าให้ถึงกับเพื่อนปากเปราะทักทายได้ว่า "เออ ตั้งแต่เมียตายแล้วดูกระชุ่มกระชวยจริงนะ"

การปรับตนเพื่อให้อายุของท่านยืนต่อไปนั้นก็คือจงรักษาอนามัยร่างกายให้ดี อย่าหาสิ่งที่จะเป็นภัยต่อร่างกายเข้าสู่ตัวของท่าน ต้องตั้งตนเป็นผู้รับผิดชอบทางความสัมพันธ์ในเรื่องของครอบครัวและลูกกับหลานที่เกิดมาแล้ว แผ่จิตใจไปถึงสมาชิกของครอบครัวซึ่งจะเพิ่มพูนขึ้นมาด้วยความเมตตากรุณา มีมุทิตาและอุเบกขา คบเพื่อนซึ่งมีทั้งเก่าและใหม่ ความเป็นเพื่อนเก่าย่อมทำให้ทุกสิ่งทุกอย่างที่เคยมีมาในอดีตได้ช่วยจิตใจทบทวนความจำเมื่อครั้งยังเป็นหนุ่มสาวอยู่ได้ เพื่อนใหม่จะช่วยจิตใจให้รู้สึกว่าไม่ถูกทอดทิ้ง ที่สำคัญก็คือจงพยายามหาความรู้ ศึกษาศีลธรรมซึ่งจะเกิดประโยชน์ยึดเหนี่ยวให้กายและใจเป็นสุข หาข้อเท็จจริงที่ควรเชื่อถือและพิจารณาปฏิบัติตามคำสั่งสอนของศาสนา คำสอนให้มนุษย์เรามีความสงบมีหิริและโอตตัปปะ ตัดโทสะโมหะและความโลภเสียสิ้น นอกจากนั้นจงคิดถึงสมรรถภาพของตนว่ายังคงทำงานได้ ไม่ใช่งานของส่วนรวมก็เป็นงานที่ช่วยในครอบครัวได้ไม่มากก็น้อย ถ้าหากหมกมุ่นครุ่นคิดอยู่ในใจไปในทางเศร้าและทางเสื่อมโทรมของสภาพตนเอง โทรมทางฐานะศักดิ์ศรีทั้งหลาย ก็ลองลุกขึ้นออกแรงเท่าที่ร่างกายจะอำนวย จับงานทางใช้มือไม้ใช้การประดิษฐ์ประณีตบรรจงแก้ไขหรือปลูกสร้างสิ่งที่เท่าจะทำได้ในบ้านเรือนหรือในที่ดินแม้แต่จะน้อยจะคับแคบสักเท่าใดจะเป็นการเปลี่ยนใจปล่อยความกลุ้มสุมอกให้มีทางออกอย่างน้อยก็เหงื่อออกจะทำให้ใจสบายขึ้น หัวคิดโล่ง สมองโปร่ง และจิตใจแปรไปในทางแจ่มใส อาจจะมองเห็นโลกไปในทางที่ดีและมีหวังที่จะมีชีวิตยืนยงต่อไป ท่านจะยังชีวิตต่อไปได้ในชาตินี้โดยไม่มีคนกล่าวหาว่าเป็นคนรกโลก

สติสัมปชัญญะและไหวพริบของคนแก่ไม่เสื่อมลงเลย ยกเว้นแต่จะมีโรคของระบบประสาทอย่างมาก ๆ และโดยเฉพาะเมื่ออายุแก่จริง ๆ แต่จากการตรวจความพิการของเนื้อระบบประสาทในคนแก่ บางครั้งก็ไม่ปรากฏมีความพิการควบคู่กันไป บางคนก่อนจะถึงแก่กรรมมีจิตใจแปรผันอย่างมาก ๆ แต่เมื่อตรวจเนื้อสมองก็ไม่เห็นมีพยาธิสภาพใด ๆ ส่วนบางคนตรงกันข้ามก่อนจะเสียชีวิตครองสติสัมปชัญญะได้ดีตลอด ไหวพริบก็ดี แต่ในเนื้อสมองนั้นมีเปลี่ยนแปลงเสื่อมโทรมมากมาย

ความจำรู้สึกจะลดลง เมื่อคนแก่จะต้องเรียนของใหม่ที่ต้องให้เลิกล้มของเก่าเสีย หรือมีการดัดแปลงจากเก่าเป็นใหม่ หรือต้องผสมผสานกับของใหม่ คนแก่คอยรู้สึกว่าสมรรถภาพในการเรียนรู้ของตนไม่ดี เทียบกับคนหนุ่มสาวซึ่งมักจะกระตือรือร้นรีบจับฉวยในการงานอะไรที่ได้กระทำใหม่ทั้ง ๆ ที่งานใหม่นั้นยังไม่แจ่มกระจ่างต่อตนคล้ายกับจะอาศัยเวลาอำนวยให้ค่อย ๆ ศึกษากรรมวิธีต่าง ๆ ไป แต่คนแก่จะต้องตริตรองจะค่อย ๆ ตรวจตราสิ่งต่าง ๆ และจะต้องสอบถามถึงวิธีการที่จะตั้งต้นลงมือทำการงาน จะเป็นเพราะอะไรไม่แน่ชัด อาจจะเป็นเพราะว่าไม่ต้องการบรรจุของใหม่ทับถมสมอง หรือจะเป็นด้วยว่าเคยมีประสบการณ์ในเรื่องความเหลวแหลกหรือไม่ก็ในความสำเร็จมาในอดีตอย่างช่ำชอง จึงไม่อยากให้ประสบความล้มเหลวเกิดขึ้น ต้องการจะทำก็ต้องทำให้ได้ผลเป็นที่เชื่อได้

พวกคนชรามักลืมสิ่งต่าง ๆ ที่บังเกิดใหม่ได้ง่ายแต่มีความจำสิ่งที่ผ่านไปนานแล้วได้ดี ถ้าให้เล่าเรื่องอะไร ๆ เมื่อสมัยยังหนุ่มยังสาวอยู่เล่าได้เป็นตุเป็นตะ แต่ถ้าถามถึงชื่อของผู้ที่ถูกแนะนำเมื่อไม่นานมานั้นจำไม่ได้บางทีแม้ชื่อเพื่อนชอบ ๆ กันก็ยังลืมต้องให้เวลาคิดนาน ๆ ลืมแม้กระทั่ง

รถยนต์ที่ตนขับเกิดขัดข้อง ภรรยาสมัครลงไปเข็นดันให้ พอเครื่องติดก็ขับห้อจะกลับบ้านไปเลย ถ้าร่างกายปราศจากโรคภัยก็ยังไม่เลวมาก แต่ถ้ามีสุขภาพเสื่อมก็ยิ่งลืมอะไรง่ายเข้า คนแก่วัยไม่แน่นักว่าจะเสียความจำไปมากเท่ากับคนที่อมโรค ยังไม่มีใครบอกได้ว่าคนแก่ซึ่งเคยต้องใช้สมองทำงานมาก ๆ ในอดีตจะมีความจดจำได้ดีหรือตรงกันข้าม คนเหล่านี้ต้องเก็บ ๆ เรื่องราวมาก ๆ ไว้ในสมองจนมีสมรรถภาพความจำเหลืออยู่น้อย แต่ความจำดีนี้ก็อยู่ที่ประเภทของเรื่องอีก บางคนจำกาพย์กลอนไม่ได้ดีเลย แต่ถ้าเป็นเรื่องภาษาพูดภาษาเขียนร้อยแก้วต่าง ๆ จำได้ดี หรือทางแพทย์แล้วแพทย์มักมีความจำในวิชาการได้ไม่ลืม ดีกว่าท่องจำความอื่น ๆ แต่ความจำอีกอย่างหนึ่งที่ทำให้คนหนุ่ม ๆ อิจฉาก็คือที่คนหนุ่มชอบพังเพยนัก "คนแก่ ๆ ละชอบกล่าวนักว่า อดีตทั้งหลายสุกใส น่าสนุกสนานมากกว่าอะไรที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน อะไร ๆ ก็ดีเสียหมด แต่สิ่งที่ดีเหล่านั้นผ่านไปโดยไม่กลับมาอีกแล้ว คุณลุงครับ"

การหลงหรือลืมนี้น่าจะป้องกันได้ด้วยกระดาษกับดินสอ จงบันทึกและทำบัญชีอันดับของเหตุการณ์หรือวัตถุต่าง ๆ ซึ่งต้องใช้ประยุกต์ในความเป็นอยู่ทั้งปัจจุบันและอนาคต การมีระเบียบและความเรียบร้อยของที่กินที่อยู่ การเก็บและบรรจุหรือสะสมข้าวของต่าง ๆ ในที่ที่ควรจะทำให้เบาใจที่สำคัญที่สุดก็คือความหัวเสีย ตลอดจนถึงกับกลุ้มใจและสลดใจในตนเองเมื่อหวนนึกคิดถึงข้อความจำบางอย่างไม่ได้ หรือกลับไปค้นหาข้าวของที่เคยพบและเก็บซุกซ่อนไม่อยู่กับที่และไม่เป็นระเบียบแล้วหาไม่พบ จงค่อยจัดตนเองเสียใหม่ ยังไม่สายไป อะไรที่ลืม คิดไม่ออก ให้เวลาพักหนึ่งก็จะนึกได้ คิดออก

ข. โรคาพยาธิของคนสูงอายุ

ผู้สูงอายุก็เป็นโรคชนิดต่างๆได้อย่างคนหนุ่มคนสาวเหมือนกัน และยิ่งโรคภัยไข้เจ็บทั้งหลายในยุคศตวรรษที่ผ่านมาแล้วมีรู้กันมากขึ้น คนชราทั้งหลายก็ไม่พ้นจากโรคภัยต่าง ๆ เหล่านี้ได้ ว่ากันว่าสมัยนี้มีโรคแปลก ๆ มากขึ้น อาจจะเป็นความจริงเฉพาะบางชนิด แต่บางชนิดนั้นมีมานานแล้ว แต่ทางการแพทย์และทางวิทยาศาสตร์อื่นเพิ่งจะมามีการคลี่คลายในเรื่องสาเหตุและอาการแปรเปลี่ยนต่าง ๆ ตลอดจนการที่แพทย์สามารถให้การวินิจฉัยได้ดีกว่าสมัยก่อน ๆ อีกด้วย

จริงอยู่ โรคบางอย่างนั้นพบเป็นกับคนแก่วัยมากกว่าพบในคนหนุ่ม ๆ สาว ๆ เช่นเมื่อสักหกสิบปีมานี้ วัณโรคแสดงอาการและเป็นเหตุสำคัญของการตายในคนวัยหนุ่ม แต่ปัจจุบันเปลี่ยนมาอุบัติได้กับคนกลางคนเสียแล้ว มะเร็งซึ่งนับว่าเป็นโรคร้ายของมนุษย์พบบ่อยที่งอกในอายุวัยสูงจนถึงกับมีคำพังเพยถึงว่าเป็น "วัยมะเร็ง" จะเป็นได้ไหมว่าโรคในคนแก่นี้กำเนิดดั้งเดิมในร่างกายอยู่แล้ว แต่มาคลี่คลายปรากฏอาการขึ้นในวัยแก่นี้ โรคหลอดโลหิตพิการอย่างเรียกกันว่าหลอดเลือดแข็ง หลอดเลือดแตกในสมองซึ่งทำให้เกิดอัมพาตนั้น ก็อาจสืบเนื่องมาจากพยาธิสภาพที่ดำเนินอยู่เมื่ออายุยังไม่แก่ ด้วยเหตุฉะนี้ ท่านผู้ที่ยังมีวัยกลางคนอยู่จึงควรรักษาตัวให้ดีเป็นปรกติอยู่เสมอ ท่านจึงจะผ่านอายุเข้าไปในวัยชราได้โดยเรียกว่ามีร่างกายสมบูรณ์ ที่สำคัญก็คือการที่จะให้แพทย์สอบสวนตรวจสุขภาพเป็นประจำโดยถี่ถ้วนอย่างน้อยที่สุดปีละครั้ง

โรคของคนสูงอายุนั้นมีสภาพแตกต่างกับโรคของคนวัยเยาว์อยู่บ้าง ในเรื่องของต้นเหตุ ในเรื่องของการก่อตัวและในเรื่องของขบวนการของโรค

เหตุของโรคคนเยาว์วัยนั้นกำเนิดจากภายนอกร่างกายและมีเค้าเห็นได้ง่าย เป็นเหตุที่สำแดงฤทธิ์ในเวลาไม่ช้าไม่นานกว่าการแสดงอาการของโรคและมักมีเหตุเฉพาะเพียงเรื่องเดียว แต่เหตุของโรคในคนแก่มักเกิดจากภายในและมักจะไม่ปรากฏให้ทราบได้แจ่มชัด มักจะสุมอยู่เวลานานและอาจจะมีเหตุหลายอย่างสมทบกัน

เมื่อเกิดเรื่องขึ้น โรคของคนหนุ่มสาวจะดำเนินไปโดยฉับพลันทันทีในขณะที่ร่างกายดี ๆ อยู่ แต่ในคนแก่นั้นโรคค่อย ๆ แสดงอาการทีละน้อยขณะที่ร่างกายค่อย ๆ ทรุดลง

ขบวนการของแต่ละโรคในวัยเยาว์มักเป็นไปรวดเร็ว ร้ายก็ร้ายเลยหายก็หายในเวลาจำกัดทั้งยังไม่ทำให้ร่างกายทรุดโทรม ทำให้ร่างกายฟื้นตัวดี บางทีกลับมีภาวะคุ้มกันไปในตัว ส่วนโรคของคนแก่นั้นยืดเยื้อเรื้อรังและมักจะทำให้ร่างกายโทรมลง ซ้ำยังทำให้ร่างกายพ่ายแพ้ต่อพยาธิสภาพอื่น ๆ ที่ผสมรอยตามมาได้ง่าย

คนแก่เป็นโรคใดโรคหนึ่งอาจมีอาการแปรผันไม่เหมือนตำราก็ได้ และบางทีอาการก็ไม่ปรากฏให้วินิจฉัยได้ชัดแจ้ง เช่นโรคปอดอักเสบ ไส้ติ่งอักเสบ หรือโรคของถุงน้ำดี

มะเร็ง

กลัวกันนักในสมัยนี้ว่าตนจะเป็นมะเร็ง ในหมู่คนไทยทั้งที่มีความรู้ดีและทั้งที่รู้ครึ่ง ๆ กลาง ๆ ก็โจษจันกันถึงมะเร็งของเพื่อนมนุษย์ที่สิ้นชีพด้วยมะเร็ง น่าจะมีคนเป็นน้อยเข้า เพราะมีผู้รู้ถึงความร้ายของโรคนี้มากเข้าแบบเดียวกับโรคลงรากหรืออหิวาตกโรค แต่หาเป็นเช่นนั้นไม่ ทั้งนี้เพราะแพทย์ยังไม่รู้ต้นเหตุแท้ของมะเร็ง ไม่เหมือนกับแพทย์ผู้เคยมองเห็นและรู้จักตัวเชื้ออหิวาตกโรคซึ่งถูกทำลายมิให้ก่อการระบาดได้ เหตุผลอันนี้เองที่ทำให้ในปัจจุบันนี้แม้จะเลื่องลือกันว่า มียารักษามะเร็งอย่างโน้นอย่างนี้นานา แต่จะรักษาสำเร็จได้เสียทุกอย่างในกระบวนมะเร็งด้วยกันนั้นหาเป็นได้ไม่ มะเร็งแต่ละอย่างย่อมมีต้นเหตุต่างกัน และแพทย์ก็ยังทราบไม่ได้อย่างไม่มีข้อโต้เถียง.

อนึ่ง ที่ว่าให้คนเราจงป้องกันมะเร็ง ๆ ก็ทำนองเดียวกัน เราจะป้องกันโรคได้ก็โดยเราจะต้องทราบสาเหตุแท้ ๆ ของมัน เมื่อยังไม่ทราบเราก็ยังป้องกันไม่ได้ ได้แต่เพียงป้องกันโดยไม่ให้มีเหตุซึ่งสมทบให้เป็นได้ง่ายเช่นการรักษาความสะอาดส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ในปัจจุบันการเข้าสุหนัตเด็กเกิดใหม่จึงไม่ใช่เป็นลัทธิที่ไร้เหตุผล แต่ก่อประโยชน์ให้ลึงค์ของบุรุษเราสะอาดไม่มีสิ่งหมกหมม ที่จะช่วยทำให้เป็นมะเร็งขององคชาตและมะเร็งมดลูกของภรรยาในอนาคตได้ง่าย ความจริงอีกอย่างหนึ่งก็คือว่า "การป้องกันมะเร็ง" นั้นแท้จริงแล้วควรจะพูดว่า ให้สืบค้นหามะเร็งในขณะที่เริ่มต้นงอก ทั้งนี้ เพราะมะเร็งนั้นมี "อาการเนิ่น" และ "อาการล่า" เมื่อมีอาการอย่างหลังแล้วเป็นไม่มีทางหาย แต่ถ้ายังเนิ่นอยู่ก็เกือบพูดได้ว่า

หายร้อยทั้งร้อย แต่ข้าพเจ้าเคยถูกพยาธิแพทย์ผู้หนึ่งท้วงว่าข้าพเจ้าเชื่อหรือว่ามะเร็งหายได้ร้อยทั้งร้อย ท่านพูดเพราะท่านเคยตรวจแต่ศพผู้ป่วยตายด้วยมะเร็งเมื่อมันล่ามากๆแล้ว แต่ก็อีกเหมือนกันที่ว่าเมื่อมะเร็งเป็นเนิ่นๆนั้นเนิ่นแค่ไหน ทั้งนี้ทั้งนั้นท่านพยาธิแพทย์ก็ควรจะทราบได้ดี

มีข้อน่าถกเถียงกันได้อีกว่า อาการเนิ่นของมะเร็งแต่ละแห่งในร่างกายนั้นมีเป็นอย่างใดบ้าง ข้อนี้ยากที่จะตอบได้เสมอไป เพราะมะเร็งนั้นเป็นโรครุกเงียบอยู่ก่อน เป็นระยะ "ไร้อาการ" ของโรคมะเร็ง ข้าพเจ้ายังประทับใจในความสงสารภรรยาอเมริกันของเพื่อนคนหนึ่งแกถูกรุกเงียบด้วยมะเร็งของรังไข่อยู่นาน อาการก็แต่เพียงมีท้องอืดแน่นภายหลังอาหารทั้งนี้ คงจะเป็นได้ว่า คนเราเมื่ออาหารตกถึงกระเพาะ กระเพาะก็หดตัวบีบเคล้าและเคลื่อนอาหารส่วนหนึ่งๆ ลำไส้ทั้งเล็กใหญ่ก็พากันเคลื่อนตัวเป็นคลื่นตามไปด้วย โดยเฉพาะลำไส้ใหญ่ก็จะเคลื่อนไหวทำให้รู้สึกคล้ายจะถ่ายอุจจาระ แต่วัตถุที่เป็นเศษอาหารลงไปเป็นอุจจาระธาตุไม่ผ่านก้อนเนื้องอกรังไข่ลงไปได้ จึงทำให้เกิดอาการอืดขึ้น จนภายหลังจึงมีอาการเจ็บในท้องน้อย และเมื่อมีอาการเจ็บแล้ว นั้นเป็นอาณัติของมะเร็งที่ว่าแม้จะผ่าตัดก็จะหายได้ยากไม่ว่ามะเร็งใดๆทั้งนั้น หากธรรมชาติจะกรุณาคนไข้มะเร็งให้มีอาการเจ็บปวดเมื่อเริ่มเป็นเนิ่นๆเสียได้ ก็จะช่วยให้คนไข้มะเร็งไปหาแพทย์ให้ได้รักษาถูกต้องและหายได้ร้อยทั้งร้อย สตรีมีสกุลและมีทรัพย์มหาศาลคนหนึ่งอยากจะมีบุตร ได้รับคำแนะนำจากข้าพเจ้าเพื่อขอตรวจให้ละเอียด เพราะบังเอิญพบว่าปากมดลูกเลือดออกง่ายเพียงกระทบก้อนสำลีขอให้ตรวจเพื่อได้ทราบว่าเลือดออกเมื่อเพียงกระทบกระเทือนนี้ไม่ใช่เป็น

เพราะมะเร็ง แต่แกคงเห็นว่า "อะไรเพียงจะมาตรวจเพราะไม่มีลูกเท่านั้น ทำไมถึงจะต้องทำกันใหญ่โต" หรือแกคงผลัดเวลาโอ้เอ้ไป และพอดีปีหนึ่งเต็ม ๆ แกต้องเข้าไปอยู่โรงพยาบาล วางเรเดียมและฉายเอ๊กซเรย์ก็ไม่ได้ผล อุตส่าห์ไปรักษาถึงเมืองฝรั่ง แต่ก็ไม่วายมาสิ้นชีพที่เมืองไทย

ที่พิสดารสำหรับมะเร็งอีกอย่างหนึ่ง ก็คือเนื้องอกร้ายสาหัสนี้ อาจอาศัยคลี่คลายตัวเองเกิดงอกขึ้นในเนื้องอกเดิมที่ไม่ร้ายแรง คอหอยพอกโตอยู่ดี ๆ บางทีแม้จะโตเท่าผลส้มเขียวหวานห้อยคอไปห้อยคอมา พอวัยชราเข้าหน่อยมันโตเอา ๆ ทั้งนี้ เพราะมันเกิดเป็นมะเร็งขึ้นแล้ว แผลเรื้อรังมีอยู่หลายแห่งด้วยกันในร่างกายเรา วันดีคืนดีก็อุบัติเป็นเนื้อมะเร็งขึ้นได้ ตั้งครรภ์แท้งเป็นไข่ปลาอุก แต่ตอนท้ายเกิดเป็นมะเร็งซึ่งเป็นเนื้องอกอันร้ายแรงก็มีได้เหมือนกัน และมีมากในชาวไทยเสียด้วย

ความจริงมะเร็งนั้นงอกไม่เร็วนักดอก ระยะพักตัวอาจจะเป็นปี เช่นมะเร็งปากมดลูก คิดถัวแล้วกว่าจะงอกจนมีอาการโลหิตออกกะปริบกะปรอย ต้องพักตัวอยู่ถึงเกือบสี่ปี มันซ่อนเร้นอาการไว้จนคนเราแก่เข้าก็ถึง "วัยมะเร็ง" วัยนี้ก็ตกอยู่ในราวอายุสี่สิบกว่าๆเป็นต้นไปและยิ่งพบบ่อยเข้าถ้าอายุมาก ๆ ขึ้น ว่ากันว่าคนอายุปูนแปดสิบไปแล้วมีเป็นมะเร็งน้อย แต่จะจริงแค่ไหนไม่มีใครพิสูจน์ได้ เพราะคนเราแก่เฒ่าจนถึงอายุแปดสิบกว่าปีนั้นมีจำนวนน้อยลง บางทีเมื่อตายแล้วก็หาได้ตรวจศพให้ได้พบว่ามีมะเร็งซ่อนอยู่หรือไม่

มีข้อเตือนใจสำหรับประชาชน ให้สำนึกถึงมะเร็งหลายข้อเช่นว่า ก้อนที่โตเร็ว แผลที่หายช้า เลือดที่ตกผิดเวลา ท้องอืดท้องเสีย ท้องผูก ท้องเดิน เสียงแหบเสียงแห้ง ไอเรื้อ ๆ รัง ๆ เหล่านี้ ถ้าท่านผู้มีอายุยืน จะนำพาในเรื่องของตนเองในเรื่องอาการเหล่านี้ ก็จะช่วย "ป้องกัน" มะเร็งมิให้มีความโหดร้ายต่ออายุของท่านได้ มะเร็งนั้นเป็นเหตุของการตาย หนึ่งในสามเหตุด้วยกันในผู้สูงอายุ พูดกันว่ามะเร็งต้องปวดเจ็บมะเร็ง ต้องก่อให้ร่างกายผ่ายผอม แต่เมื่อถึงขั้นนี้แล้วมะเร็งไม่มีทาง "ป้องกัน" เสียแล้ว

โรคของทางเดินลมหายใจ

ปอดเป็นส่วนหนึ่งในการหายใจเอาแก๊สอ๊อกซิเยนเข้าไปให้กับโลหิต ที่ไหลจากหัวใจมาปอด และโลหิตนำเอาแก๊สคาร์บอนไดอ๊อกไซด์ที่เหลือ จากการเปลี่ยนแปลงเผาผลาญของอาหารในร่างกาย มาถ่ายให้หายใจออก มาทิ้ง

ปอดคนแก่เนื้อเหี่ยวเล็กลง มีลมหายใจเข้าไปค้างในโพรงฝอย ๆ ที่ พองออกเพราะเนื้อที่เหี่ยวนั้นแข็งไม่ยืดหยุ่นอย่างเมื่ออายุน้อย โลหิตที่ไหล ผ่านไปมาก็หมุนเวียนได้ยาก เนื้อเยื่อที่บุหลอดลมทั้งใหญ่และเล็กก็โทรม เหตุทั้งหลายนี้จึงช่วยให้มีการอักเสบของทางเดินลมหายใจได้ง่าย

อาการไอ อาการเจ็บหน้าอก และมีอาการเป็นไข้เป็นอาการบ่งถึง โรคของปอดหรือของทางเดินลมหายใจตั้งแต่ตอนบนในลำคอลงไปจนถึง ตอนล่างสุดในเนื้อปอดเอง

หลอดลมอักเสบ อาจเริ่มแรกด้วยอาการทั่ว ๆ ไปคล้ายที่เรียกว่า "หวัดลงคอ" ในฤดูที่อากาศเย็น มีฝนตกชุ่มชื้น ไม่กระนั้นก็เกิดในภาวะที่มีควันรมมีฝุ่นละอองตลบให้ต้องหายใจอยู่เสมอ ๆ เหล่านี้ช่วยให้มีการอักเสบเกิดขึ้นและเป็นซ้ำได้ คนแก่แพ้ง่าย เพียงเท่านี้ก็จะหายใจขัดและหอบเหนื่อยง่าย มีเสมหะขับและขากออกได้เสมอ

ถ้าเคยเป็นหืดเรื้อรัง ก็เป็นชนวนให้อักเสบในหลอดลมได้ มิหนำซ้ำถ้าอักเสบนาน ๆ เข้าและเนื้อหลอดลมในปอดที่อักเสบเรื้อรังหนัก ๆ เข้า จะทำให้หัวใจต้องสูบฉีดโลหิตมาก เพื่อได้โลหิตไปรับอากาศที่ปอดที่พิการเพราะอากาศมีอยู่น้อย หัวใจต้องออกแรงมาก เมื่อนานปีจนวัยชรา หัวใจก็จะพานพิการไปด้วย

ปอดของคนชราถ้าอักเสบแล้ว หายไม่ง่ายเท่าเมื่ออายุน้อย ๆ สมัยนี้โรคปอดอักเสบหรือที่เรียกว่าปอดบวม รักษาได้ดีเพราะมียาดี แต่ในคนชราเสียเปรียบเพราะมีความพิการอื่นตามวัยดังกล่าวแล้ว ถ่วงให้การรักษาลำบาก ที่ร้ายอีกข้อหนึ่งก็คือคนแก่เป็นโรคปอดบวมมักมีอาการไม่ชัดเจนเท่าโรคที่เกิดกับผู้มีอายุน้อยทำให้วินิจฉัยไม่ได้ชัดเจแ อาจทำให้ทราบช้าและเป็นอันตรายขั้นสุดท้ายได้

วัณโรคปอดมักเป็นกับผู้ชายมากกว่าผู้หญิง อาการไอเรื้อรังผอมแห้งเจ็บอก บางทีไอมีโลหิตออกมากับเสมหะ ดังได้กล่าวแล้วข้างต้น เชื้อวัณโรคที่เคยได้รับติดต่อเมื่อยังไม่แก่แต่สงบเงียบอยู่ พอมาอายุมาก ๆ เข้าการต้านทานโรคน้อยลง เชื้อก็เริ่มก่อการอักเสบรุกรานขึ้น ยิ่งมีโรคอื่นแซง

อยู่ด้วย เช่นเบาหวาน โลหิตจางหรือการขาดอาหาร ที่ร้ายก็คืออาจมีมะเร็งของปอดทับถมอีกได้

วัยห้าสิบปีกว่า ๆ ถึงหกสิบปีกว่า ๆ โรคร้ายของปอดก็จะปรากฏตัวขึ้น นั่นก็คือมะเร็งของปอด ผู้ชายวัยนี้เป็นบ่อยกว่าผู้หญิงซึ่งมักเป็นในอายุแก่กว่านั้น อาการคล้ายกันมากกับวัณโรคปอดจึงอาจจะสับกันได้ แต่มะเร็งปอดนี้ไม่ใช่ชนิดที่พบบ่อยเท่ากับมะเร็งลำไส้ เรื่องผลของการสูบบุหรี่มวนกระดาษ นับว่ามีความสัมพันธ์มากกับมะเร็งของปอด ยิ่งกว่านั้นอากาศในเมืองที่เจือปนด้วยควันต่าง ๆ ก็ย่อมทำให้พบมะเร็งของปอดมากกว่าในชนบท น่าเลื่อมใสว่าในสหภาพมลายูและสิงคโปร์เขาบัญญัติกันได้ให้รถเมล์รถบรรทุกยกปล่องท่อไอเสียพ่นควันขึ้นอากาศ เขารักพลเมืองของเขามาก

ปอดอาจไม่ใช่ที่กำเนิดเบื้องต้นของมะเร็งโดยเฉพาะ แต่อาจเป็นแหล่งที่มีหน่อมะเร็งกระจายจากอวัยวะอื่นมางอกอยู่ในเนื้อปอดก็มีไม่น้อย

โรคทางเดินอาหาร

คนชรานั้นมีโรคร้ายของอวัยวะระบบนี้อยู่สามอย่าง คือมะเร็งลำไส้ใหญ่ แผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ตอนบน กับลำไส้อุดตัน และนับว่าเป็นผลทำให้ถึงแก่ชีวิตได้ถึงร้อยละ ๒๐ ส่วนโรคตับพบไม่บ่อยนักเพราะตับเป็นอวัยวะที่สำคัญเกี่ยวกับการครองชีวิต หากเป็นโรคมีพยาธิสภาพขึ้น ก็มักไม่รอดพ้นมาจนวัยชรา

อาการกลืนอาหารไม่สะดวก กลืน "ติดคอ" อาจเนื่องจากปลายล่างของหลอดอาหารตอนจะผ่านจากช่องอกเข้าไปต่อกับกระเพาะในช่องท้องมีการเกร็งตัว หรือไม่ก็อาจเกิดจากโรคมะเร็งของหลอดอาหาร แต่โรคแรกมีน้อยมาก ส่วนมะเร็งของหลอดอาหารนั้นมีไม่ใช่น้อยและพบเป็นอันดับที่หกในพวกมะเร็งทั้งหลายทั่วร่างกาย ข้อสำคัญก็คือ อาการอาจจะไปเหมือนกับโรคปอดตรงที่มีไอเรื้อรัง พร้อมไปกับกลืนอาหารติดคอหรือกลืนเจ็บ เลยบางทีก็อาจมีอาการไปคล้ายวัณโรคหรือมะเร็งของปอด

อาการจุกแน่นหลังอาหาร บางทีก็จุกเสียด ปวดท้อง อาจเกิดได้จากเหตุหลายประการเกี่ยวกับเรื่องของกระเพาะอาหาร เช่น น้ำย่อยขาดกรดกระเพาะอักเสบหรือไม่ก็ร้ายคือมะเร็งกระเพาะอาหาร ไม่กระนั้นก็อาจจะเป็นร่วมกันไม่จากเหตุใดก็เหตุหนึ่ง ถ้าได้ตรวจกับแพทย์ที่ทรงคุณวุฒิ ตรวจถี่ถ้วนหาสาเหตุแท้ได้ก็จะปลอดภัย

มะเร็งของกระเพาะอาหารนั้น มีความสัมพันธ์ไปกับวัยชราอย่างมาก อายุผู้ป่วยคิดถัวระหว่าง ๖๐–๖๒ ปี แต่ยิ่งวัยแก่เข้าก็ยิ่งจะพบมากจนถึงวัย ๗๕–๘๕ ปี ผู้ชายก็เป็นมากกว่าผู้หญิงเช่นเดียวกับมะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งของกระเพาะอาหารกับมะเร็งของลำไส้ใหญ่มีบ่อยเท่า ๆ กัน

อาการที่นำให้สงสัยมะเร็งของกระเพาะนี้ มีคล้ายกันโดยทั่วไป อาการผิดปรกติทางการย่อยอาหาร ถ่ายอุจจาระท้องผูก อาการท้องขึ้นท้องเฟ้อ ตลอดจนตอนหลัง ๆ มีการถ่ายอุจจาระปนสายโลหิตหรือสีกาแฟดำ บางคนก็มีอาการอ่อนเพลีย ตรวจสอบดูก็พบโลหิตจางอยู่เรื้อรังทั้งรักษาแล้วก็กลับเป็นอีกเหล่านี้

การปวดท้องเวลาท้องว่าง พอกินอาหารเข้าไปบ้างแล้วอาการปวดจะทุเลา แต่ถ้าเป็นอาหารเนื้อก็จะยิ่งปวดมากขึ้น นี่ก็อาจเป็นเรื่องแผลกระเพาะอาหารหรือลำไส้เล็กตอนต้น ลำพังเพียงกระเพาะอาหารเป็นแผลก็ไม่น่าวิตกนัก แต่ที่ร้ายคือมีโลหิตออกได้มาก ๆ ทำให้ปวดท้องมากและอาเจียนโลหิตออกมา หรือไม่ก็มีแผลทะลุทำให้เกิดเยื่อบุช่องท้องอักเสบรุนแรง ถ้าวินิจฉัยได้รวดเร็วก็จะได้รับการรักษาไว้รอด แต่บางรายเคราะห์ร้าย อาการที่เป็นสัญญลักษณ์ของโรคในวัยชราอาจไม่ชัดเจน จึงทำให้วินิจฉัยได้ล่าช้า

การใช้ยาถ่าย ยาพวกสะเตอรอยด์ เช่นที่ใช้ในการรักษาโรคข้อกระดูกอักเสบและการใช้ยาปฏิชีวนะอาจเป็นเหตุให้ลำไส้ใหญ่อักเสบ ยาพวกนี้ขับหรือฆ่าเชื้อบัคทีเรียในลำไส้แล้วกลับทำให้พยาธิอื่นก่ออักเสบในลำไส้ได้ เช่นเชื้อราหรือบัคเตเรียอื่นที่ทนต่อยาเหล่านั้น

มะเร็งของลำไส้ใหญ่ดังที่เคยกล่าวมาแล้ว เป็นชนิดมะเร็งที่พบบ่อยที่สุดในคนแก่เริ่มตั้งแต่อายุ ๕๐ ปีขึ้นไป ยิ่งอายุมาก ๆ ขึ้นก็ยิ่งพบบ่อยมากเข้า อาการก็มีการถ่ายอุจจาระผิดวิสัยประจำตัว อาจจะท้องเดินหรือไม่ก็ท้องผูก ปวดท้องถ่วง ๆ หรือปวดเบ่ง หนักเข้าก็มีโลหิตออกมากับอุจจาระ

โรคตับ

ตับเป็นอวัยวะที่ทำหน้าที่ให้ชีวิตยังคงอยู่ได้ตลอดเวลาแม้ตั้งแต่คนเรายังอยู่ในครรภ์มารดา เนื้อตับรับและขจัดวัตถุแทบทุกอย่างที่ผ่านเข้ากระแสโลหิตได้ ยิ่งสิ่งที่แปลกปลอมหรือที่ร่างกายไม่ต้องการ โดยเฉพาะสิ่ง

ที่เป็นพิษแก่ร่างกาย ตับจะเป็นเครื่องสกัดกรองและระบายทิ้ง งานประจำของตับก็คือการแปรสภาพของอาหารที่ได้รับและซึมซาบเข้าในโลหิต เพื่อให้เหมาะที่จะเก็บสะสมหรือไม่ก็ส่งไปใช้ในร่างกาย น้ำดีที่ตับขับไปย่อยไขมันในลำไส้ก็เป็นงานอีกอย่างหนึ่ง

คงได้ยินกันเสมอว่ามีโรคที่เรียกว่าตับเหี่ยว หรือตับแข็ง โรคนี้เกิดเพราะเมื่ออายุยังน้อย ตับมีอาการอักเสบจากการติดเชื้อ หรือจากวัตถุเป็นพิษบางอย่างเนื้อตับโทรมหรือตายและเกิดเนื้อพังผืดรัดตัว กลายเป็นเนื้อแข็ง แต่เนื่องจากเนื้อพังผืดเหล่านี้ไม่กำเริบเป็นมากขึ้น ๆ จึงมีความสำคัญน้อยในคนชรา เพียงแต่เนื้อตับที่ดีไม่ถูกทำลายด้วยพิษต่าง ๆ ต่อมาอีก แต่หากยังเหี่ยวมาก ๆ เข้า ชีวิตก็ไม่ยืนมาจนชรา

มะเร็งของตับไม่พบบ่อยนักในคนแก่

ถุงน้ำดี

คนวัยชราอาจมีโรคของถุงน้ำดีได้และบางตำรากล่าวว่าพบได้บ่อยทีเดียว ทำไมเป็นเช่นนั้น หนึ่งขึ้นอยู่กับสารโคเรสเตอโรลซึ่งมีการแปรผันผิดปรกติในวัยแก่ โดยเฉพาะก็ในการช่วยให้มีนิ่วในถุงน้ำดีง่าย นอกจากนั้นการดื่มสุราจนติด ความอ้วนและการแช่วอยู่กับงานขีดเขียนโดยไม่ได้ออกแรงออกกำลังกายก็ผสมกันด้วย บางสถิติให้ไว้ว่าผู้หญิงอายุวัยเกินหกสิบปีหนึ่งในสามคนและผู้ชายวัยเดียวกันหนึ่งในแปดคนพบมีนิ่วในถุงน้ำดีได้ โดยเฉพาะถ้าสำรวจสอบด้วยถ่ายภาพรังสีเอ็กซ์ ยิ่งกว่านั้นปรากฏว่าครึ่งหนึ่งของบุคคลเหล่านี้มีนิ่วโดยไม่มีอาการป่วยเจ็บแสดงเลย

อาการซึ่งพอจะนำให้สงสัยว่าถุงน้ำดีเป็นโรคก็ได้แก่อาการเจ็บที่ชายโครงขวาหรือซีกขวาของท้องตอนบน บางทีเจ็บร้าวขึ้นไปทางไหล่ขวา โดยมากเจ็บขึ้นมาทันทีและเป็นอยู่ชั่วโมงสองชั่วโมงจึงคลายลง และบางทีก็เป็นเพียงอึดอัดในท้องภายหลังรับประทานอาหาร ยิ่งเป็นอาหารไขมันอาหารทอด ผักผลไม้ดิบด้วยยิ่งทำให้อึดและย่อยไม่ดี ถ้าเป็นนิ่วที่ก้อนนิ่วเคลื่อนอุดทางเดินของน้ำดีแล้วก็จะมีอาการดีซ่านร่วมด้วย

น่าวิตกก็คือโรคของถุงน้ำดีนี้บางครั้งก็วินิจฉัยยากทั้ง ๆ ที่เป็นมาก เช่นถุงน้ำดีอักเสบ ทั้งนี้เพราะมีอาการเจ็บไม่ชัดเจน บางทีไม่มีไข้ แม้แต่กดตรงบริเวณนั้นก็ไม่เจ็บและการอักเสบนี้จะเป็นอาการแทรกซ้อนบ่อยในรายที่มีนิ่วในถุงน้ำดีอยู่ด้วย โดยเฉพาะมีอยู่นาน ๆ และเคราะห์ร้ายมากที่มาเกิดขึ้นเมื่ออายุชรามาก ๆ

ไม่กระนั้นคนชราที่เป็นนิ่วถุงน้ำดีก็อาจมีมะเร็งเกิดควบขึ้นมาแม้จะมีจำนวนเพียงหนึ่งในร้อย แต่เป็นมะเร็งชนิดที่รักษาได้ยากเสียด้วย

ปัญหาว่าด้วยการผ่าตัดถุงน้ำดีที่เป็นนิ่วในคนวัยชราอย่างนี้ก็เป็นเรื่องของแพทย์ แต่หากผ่าตัดได้ในขณะอายุยังไม่เกินเจ็ดสิบปีและเป็นบุคคลที่อวัยวะสำคัญ ๆ ของร่างกายยังทำงานปรกติก็ได้ผลดีและไม่มีอันตรายแทรกแซง แต่ถ้าในวัยที่ชราถึงเจ็ดสิบปีไปแล้วและไม่มีอาการร้ายแรงในเรื่องของถุงน้ำดีเองแล้ว ก็ควรรักษาทางยาและหาทางป้องกันมิให้มีโรคอื่นกำเริบแทรกขึ้นได้ แต่เรื่องที่ว่ามียาละลายนิ่วได้นั้นไม่เป็นความจริงเลย เรื่องวิธีรักษาตัวเมื่อเป็นนิ่วแต่ยังไม่ผ่าตัดก็คือการระวังเรื่อง

อาหาร รักษาตัวอย่าให้อ้วนมีน้ำหนักขึ้นมาก ๆ เมื่อมีอาการปวดซึ่งอาจเกิดจากการอักเสบจะต้องรีบปรึกษาแพทย์ผู้ซึ่งจะให้ยาแก้อักเสบและยาแก้ปวดในเมื่อผ่าตัดไม่ได้ จงอย่าให้ใช้ยาถ่ายอย่างแรงเลยเป็นอันขาด

โรคไตและโรคเกี่ยวกับปัสสาวะพิการ

เนื้อไตนั้นจะเปลี่ยนแปลงบ้างในคนแก่ แต่เนื่องจากไตมีสองข้างและมีเนื้ออะไหล่ไว้แต่กำเนิด เนื้อไตซึ่งกลั่นและกรองปัสสาวะ ระบายของเสียจากโลหิตที่ไหลมาสู่ไตยังคงทำงานได้พอเพียงเสมอ เนื้อที่เสียไปก็อาจจะเกิดได้เพราะโลหิตไหลมาเลี้ยงไม่พอหรือหลอดเลือดหดแคบลงหรือผนังหลอดเลือดแข็งตัว ไม่หดไม่ขยายได้ตามความต้องการ

คนธรรมดาถ่ายปัสสาวะกลางวันบ่อยกว่ากลางคืน ปัสสาวะใส สีนวลจาง แต่ถ้ากินยาพวกไวตามินก็อาจถ่ายเป็นสีเหลืองซึ่งถ้าเขย่าฟองจะขาว แต่ถ้าเขย่าปัสสาวะ ฟองก็เหลืองทั้งน้ำปัสสาวะก็เหลืองจัดด้วย นั่นแสดงว่าผิดปรกติมีน้ำดีขับออกจากไต เป็นลักษณะของดีซ่านในร่างกาย ปัสสาวะถ้าถ่ายออกมาก็ขุ่นทันทีคล้ายเอาแป้งลงละลายจาง ๆ ก็แสดงว่าผิดปรกติ ซึ่งส่วนมากก็เนื่องจากมีการอักเสบตามทางเดินของปัสสาวะ โลหิตออกในทางเดินของปัสสาวะยิ่งผิดปรกติมาก โดยเฉพาะในผู้ชายและในผู้หญิงที่ไม่ใช่เวลามีระดู อาการปวดในเวลาถ่ายปัสสาวะ ปวดเสียวร้าวไปตามท่อปัสสาวะเป็นเครื่องสำแดงว่ามีอะไรผิดปรกติในส่วนใดส่วนหนึ่งของทางเดินปัสสาวะ แต่การปวดบริเวณไตนั้นอาจเคลือบแคลง ไตนั้นอยู่บริเวณสอง

ข้างกระดูกสันหลังใต้ชายโครง แต่เนื่องจากบริเวณนี้ ยังมีกล้ามเนื้อซ้อนทับอยู่ข้างหลัง อาการปวดก็อาจเป็นเพียงอาการปวดกล้ามเนื้อ ซึ่งไม่มีอาการของการถ่ายปัสสาวะที่กล่าว ๆ มาแล้วผสมหรือไม่ก็เป็นการปวดกระดูกสันหลังเองเท่านั้น

อาการต่าง ๆ ของไต ข้างบนนั้น อาจจะเป็นอาการซึ่งมีปฐมเหตุอยู่ในอวัยวะอื่นก็ได้ เช่นโรคหัวใจ โรคหลอดเลือด โรคตับ โรคโลหิต

โรคของไตและของทางเดินปัสสาวะ คือ หลอดไตกระเพาะปัสสาวะต่อมลูกหมากและหลอดปัสสาวะอาจจะเกิดจากสาเหตุสำคัญสามพวกด้วยกัน คือการอักเสบ เนื้องอกและนิ่วในไตหรือในกระเพาะปัสสาวะ

การอักเสบนั้นเป็นได้บ่อย ยิ่งถ้ามีอะไรทำให้การระบายของน้ำปัสสาวะติดขัด เช่นเนื้องอกหรือนิ่วนั้นเอง ปัสสาวะคั่งเลยทำให้เชื้อโรคก่ออักเสบขึ้นง่าย เมื่อมีอักเสบก็ย่อมเป็นพิษและลุกลามไปในเนื้อไต จนทำให้เนื้อไตขับถ่ายสิ่งที่ร่างกายต้องระบายทิ้งออกจากร่างกายไม่ได้ถึงกับเกิดพิษในโลหิต พอดีพอร้ายอาจถึงตายได้

เนื้องอกที่สำคัญก็มีสองจำพวก คือมะเร็งที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของอวัยวะระบบนี้ อาการก็มีอย่างเคยกล่าวมาแล้วในเรื่องมะเร็งทั่วไป และแถมมีอาการอย่างข้างบนนี้ด้วย

ส่วนอีกจำพวกหนึ่งก็คือต่อมลูกหมากโต ซึ่งมักจะเกิดกับชายแก่วัยเกิน ๖๐ ปีไป ต่อมลูกหมากนี้ตำแหน่งอยู่ที่ใต้กระเพาะปัสสาวะ หลังหัวหน่าว ก้อนต่อมล้อมท่อปัสสาวะตอนโคน การโตของต่อมจะบีบท่อ

ปัสสาวะและดันใต้กระเพาะปัสสาวะ จนทำให้ถ่ายปัสสาวะไม่สะดวกถ่ายบ่อยและถ่ายไม่สุด ยิ่งโตมากขึ้นก็ดันกระเพาะปัสสาวะหนักเข้า จนถ่างยืดกล้ามเนื้อหูรูดที่ขมิบกลั้นปัสสาวะ ทำให้กลั้นไม่ได้ปัสสาวะราดเรี่ยปวดทีไรต้องรีบเข้าห้องน้ำทันที เป็นหนัก ๆ เข้าปัสสาวะคั่งค้าง เลยทำให้มีอาการอักเสบดังกล่าวแล้วข้างบน

ต่อมลูกหมากในคนวัย ๔๐ ปีไปแล้ว เริ่มแสดงการเหี่ยวของเนื้อ เนื้อกล้ามจะลีบลง เนื้อเยื่อพังผืดจะมากขึ้น เนื้อแท้ของต่อมจะเปลี่ยนเพราะไม่ทำงาน แต่บางแห่งเนื้อต่อมจะกลับงอกคล้ายชดเชยส่วนต่าง ๆ ที่เสียไป เนื้องอกเป็นหย่อม ๆ รวมเป็นปุ่มมักจะพบในผู้ชายอายุเกิน ๕๐ ปี ยิ่งพออายุถึง ๘๐ ปีจะพบถึงร้อยละ ๗๕ แต่ที่ต่อมงอกโตเป็นปุ่มเฉพาะแห่งๆนี้มักก่ออาการและต้องรักษากันเมื่ออายุราวหกสิบกว่าปี คนที่ต้องมารักษาเอาเมื่ออายุเข้าเกณฑ์ ๘๐–๙๐ ปีไปแล้วมีน้อย ทั้งนี้ อาจจะเนื่องจากสาเหตุที่ก่อโรคนี้ค่อย ๆ ลดน้อยไป ต่อมลูกหมากโตนี้เป็นเหตุที่ทำให้มีโรคแทรกจนต้องเสียชีวิต เป็นสาเหตุสำคัญของการตายเหตุหนึ่ง สาเหตุที่ก่อโรคนี้อาจจะเป็นเพราะฮอร์โมนของลูกอัณฑะ ซึ่งผลิตทั้งฮอร์โมนเพศชายและเพศหญิง และเพราะต่อมเหนือไต ซึ่งผลิตฮอร์โมนเพศหญิงมีส่วนสัดไม่ได้ดุลยภาพกัน แต่สาเหตุที่เคยพาโลกันว่า เป็นกับคนที่บำเพ็ญชีวิตทางเพศมากนั้นคงมิใช่แน่ แม้พระภิกษุผู้บำเพ็ญศีลมาแต่เยาว์วัยก็ยังมีเป็นได้

ต่อมลูกหมากนี้อาจจะโต เนื่องจากมะเร็งด้วยก็ได้หรือมากลายเป็นมะเร็งแทรกภายหลัง แต่อาการก็จะมีคล้าย ๆ กับต่อมที่เนื้องอกโตอย่างไม่ร้าย

โรคของหัวใจและหลอดเลือด

หัวใจบีบดันเลือดให้พุ่งออกไปในหลอดเลือดที่ใหญ่ ๆ ตลอดไปจนแยกแขนงสาขาเล็ก ๆ ลงเป็นหลอดเลือดฝอย เพื่อเลี้ยงเนื้อเยื่อของร่างกายทั่วถึง หัวใจต้องทำงานบีบอย่างนี้ นาทีละเจ็ดสิบครั้ง วันหนึ่ง ๆ ต้องบีบอยู่เก้าหมื่นกว่าครั้ง เลือดไหลผ่านหลอดเลือดทุกแขนงแพร่ไปทั่วร่างกาย ท่านคงคิดได้ว่าผู้ที่อายุยืนจนถึงหกสิบกว่าปี หัวใจจะต้องบีบ ๆ อยู่เท่าใด หลอดเลือดทั้งหลายนี้ก็จะต้องขยายตัวรับเลือดทุกครั้งที่เลือดถูกบีบพุ่งเข้ามา แล้วก็หุบลงไปเก็บเลือดให้หล่ออยู่เรื่อย ๆ ความยืดหยุ่นที่จะขยายและหุบลงได้นี้ เป็นคุณสมบัติของหลอดเลือดทั่วร่างกาย เพื่อชีวิตของเนื้อเยื่อต่าง ๆ ของร่างกายให้ยืนยงทำงานเพื่อชีวิตทรงอยู่ได้

ดังที่กล่าวแล้วว่า โรคของคนชราที่ทำลายชีวิตนั้นมีร้ายเป็นสามจำพวก คือมะเร็ง โรคของสมอง และโรคหลอดเลือดกับหัวใจนี้เอง กล่าวกันว่า ถ้าคนเราไม่มีหัวใจพิการหรือหลอดเลือดพิการแล้ว ทุกคนจะเพิ่มอายุยืนไปอีกสักสิบปี

หัวใจที่บีบโลหิตให้พุ่งออกไปเลี้ยงร่างกายได้ ก็อาศัยผนังของหัวใจที่มีกล้ามเนื้อ และหล่อเลี้ยงอยู่ได้ด้วยหลอดเลือดเฉพาะของตัวเองเรียกว่าโคโรนารี่ กล้ามเนื้อหัวใจนี้มีเรี่ยวแรงมากเหลือเกิน บีบหุบและอ้าขยายเป็นระยะ ๆ

หัวใจคนแก่นั้นเนื้อเยื่อส่วนสำคัญคือ เนื้อกล้ามเหี่ยวลงตามอายุขัยของเนื้อเยื่ออื่น ๆ ของร่างกาย แต่แรงของการบีบตัวยังไม่ลดตามไป เพราะ

เนื้อกล้ามหัวใจมีกำลังชดเชยเสริมสำรองอยู่ ยิ่งถ้าเป็นบุคคลที่มีการดำเนินชีวิตปรกติ มีการบำรุง ไม่มีสิ่งหรือการปฏิบัติตนที่เป็นพิษแก่ตัวเอง แรงหัวใจก็จะดำรงไปได้เป็นปรกติ

ที่ท่านได้ยินว่าหัวใจวาย ๆ นั้น สำหรับคนสูงอายุก็มีเหตุสำคัญที่พบบ่อยก็คือ หลอดเลือดเลี้ยงหัวใจที่เรียกว่าโคโรนารี่พิการเพราะมีเลือดเป็นลิ่มอุดตันจนเนื้อหัวใตายเพราะขาดเลือดเลี้ยง อันดับต่อไปก็มีสาเหตุจากแรงดันเลือดสูง โรคหัวใจที่ร้ายแรงชนิดอื่น ๆ ที่ทำให้หัวใจวายนั้นเกิดขึ้นในวัยก่อนชรา คนไข้จะไม่อยู่รอดมาถึงวัยนี้

หลอดเลือดหัวใจพิการ จะทำให้ผนังของหัวใจได้รับโลหิตเลี้ยงไม่พอหรือไม่มีเลี้ยงเลย เนื้อกล้ามในผนังก็จะโทรมหรือตายไป ซึ่งจะทราบได้จากการตรวจดูคลื่นไฟฟ้าของหัวใจ อาการปวดเจ็บบริเวณหัวใจคือที่อกข้างซ้ายเป็นอาการอันหนึ่ง แต่ก็อาจเป็นอาการหลอกจากการปวดกล้ามเนื้อของหน้าอกก็ได้ หรือปวดไม่ชัดเจน แต่กลับมีอาการท้องอืด จุกเสียดในท้องอย่างคนที่การย่อยอาหารพิการแทนอาการปวดหัวใจ

แรงดันโลหิตสูงในคนมีอายุตั้งแต่หกสิบปีไปแล้วนั้นไม่ใคร่มีอันตรายนัก นอกจากจะมีเหตุอื่นควบเช่นโรคหลอดเลือดหัวใจพิการดังกล่าวแล้วหรือมีไตพิการหรือหลอดเลือดสมองพิการ หรือหัวใจโตมาก ๆ ไม่ก็อาจจะเกิดแทรกในคนเป็นเบาหวานและในคนที่หลอดเลือดอื่น ๆ แข็ง แรงดันที่สูงเพิ่มขึ้นกินเวลาช้าเป็นแรมปีโดยไม่เป็นอันตรายเท่าที่มีแรงเพิ่มสูงขึ้นรวดเร็ว ความสำคัญของแรงดันสูงขึ้นอยู่กับตัวเครื่องกลไกที่ทำให้มีแรงดันของเลือดไหลไปเลี้ยงร่างกาย คือหัวใจ ผนังหลอดเลือด และจำนวนของ

น้ำเลือดที่ไหลอยู่ภายในหลอดเลือดทั่วร่างกาย ทั้งสามนี้จะมีผิดปรกติได้เพราะแรงดันโลหิตสูงกว่าปรกติ ปรกตินั้นแรงดันของเลือดสูงในขณะหัวใจบีบตัวและหลอดเลือดพองขึ้น พอหัวใจพักหยุดบีบและหลอดเลือดยุบลงแรงดันลดลงด้วย ดังนั้น แรงดันของโลหิตจึงมีสองระดับ ระดับแรกที่สูงเรียกว่า ซีสโตลิด เมื่อลดลงเรียกว่า ไดแอสโตลิค คนอายุหกสิบปีที่แรงดันไม่เกิน ๑๖๐ ซิสโตลิค และ ๑๐๐ ไดแอสโตลิค อาจถือได้ว่าไม่ผิดปรกติแต่จะสูงมากกว่านี้แค่ไหนจึงจะทำให้มีอาการไม่สบายนั้นแตกต่างกันตามบุคคล และสุดแต่ว่าจะมีเหตุผิดปรกติอื่นแทรกซ้อนหรือควบคุมอยู่ด้วย

หลอดเลือดแข็งเป็นได้ในอวัยวะเฉพาะเช่นที่หัวใจที่สมองและที่ไตหรือเป็นทั่ว ๆ ไป เกิดขึ้นจากสาเหตุที่ยังพิสูจน์ไม่ได้ชัด ยังเป็นปัญหาว่าเกิดได้จากการกินอาหารที่มีมันหรือมีโคเลสเตอโรลมาก หรือจากการขาดฮอร์โมน หรือจากการเครียดเคร่งของร่างกายและจิตใจเหล่านี้

หัวใจวายจะมีอาการต่าง ๆ เช่นอาการรู้สึกหัวใจเต้น อาการหอบเหนื่อยยิ่งนอนราบยิ่งหอบมาก อาการอ่อนเพลีย บวมที่เท้าและที่มือหน้าจะ "เขียว" สีคล้ำ แต่เป็นหน้าที่ของแพทย์ที่จะต้องตรวจและวินิจฉัย

ประธานาธิบดีไอเซนเฮาวร์ เกิดเป็นโรคหัวใจครั้งแรก เมื่ออายุหกสิบปีกว่าแต่ก็ฟื้นได้ มิหนำซ้ำยังสามารถออกเล่นกอล์ฟ ประธานาธิบดีจอห์นสันเคยเป็นโรคเนื้อหัวใจตายมาเมื่อ ๑๓ ปีก่อนที่จะได้รับเลือกเป็นประธานาธิบดี แต่แม้จะมีงานการบ้านการเมืองหนักก็ยังสามารถรอดชีวิตอยู่ได้ นี่เป็นตัวอย่างอันดีที่จะช่วยเตือนใจไม่ให้กลัวตายด้วยโรคหัวใจ ยิ่ง

สมัยนี้การแพทย์ยิ่งก้าวหน้ามากขึ้นไม่เฉพาะเพียงมียารักษาโรคหัวใจบางชนิดมีฤทธิ์ดีขึ้น แต่ยังมีเครื่องมือใช้ในการตรวจและการรักษาเที่ยงตรงและมีประสิทธิภาพสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ปัญหาก็มีอยู่ว่าเราจะหาทางอย่างไรที่ป้องกันมิให้เป็นโรคหัวใจ หรือทำให้อันตรายของโรคหัวใจลดน้อยลง

ข้อหนึ่งก็คือการป้องกันมิให้อ้วนพีหรือมีน้ำหนักเพิ่มมาก ๆ ขึ้น การเคลื่อนไหวเป็นหนทางหนึ่งที่จะทำให้โลหิตหมุนเวียน เลี้ยงหัวใจและเลี้ยงสมองดีอยู่เรื่อย ๆ การเคลื่อนไหวนั้นต้องทำกล้ามเนื้อหดตัวขยายตัวมีการหมุนเวียนโลหิตดีอยู่ได้ โดยเฉพาะก็คือกล้ามเนื้อของขา ตัวอย่างเห็นได้ง่ายก็คืองานของนายแพทย์มอร์ริสซึ่งค้นคว้าในคนรถประจำทาง ในกรุงลอนดอนจำนวน ๓๑,๐๐๐ คน พวกคนขับที่นั่งกับที่ขับจำเจไม่มีการเคลื่อนไหวนั้น เป็นโรคหัวใจมากกว่าคนขายบัตร ซึ่งต้องห้อยโหนในรถทั้งชั้นล่างชั้นบน บุรุษไปรษณีย์ก็เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าเสมียนในสำนักงานไปรษณีย์

การเดินเล่นเป็นประจำสักวันละ ๔๕ นาทีก็คือจะทำให้กล้ามเนื้อทำงาน ทำการบีบหลอดเลือดให้โลหิตหมุนเวียนกลับไปมาได้ดี ทำให้อาหารที่รับประทานไปแล้วมีการเผาผลาญ ทำให้อยากรับประทานอาหารมื้อต่อไปใหม่ การเดินในที่ที่มีอากาศโปร่งยังช่วยให้ปอดได้รับอากาศบริสุทธิ์ ขณะเดียวกันหัวใจก็เต้นสูบโลหิตได้ดีขึ้น ใจคอก็จะสบายเพราะได้พิสูจน์ตนเองว่าการดำรงชีวิตยังเป็นไปได้ดี แต่แน่นอนว่าการเดินนั้นจำต้องหลีกเลี่ยงภัยของการจราจรและฝุ่นกับไอพ่นของรถยนต์สมัยนี้ ถ้าจะหา

บริเวณเดินเล่นไม่ได้ดีก็พยายามเดินในที่ที่พอเคลื่อนไหวได้ สวนสาธารณะหรือไม่ก็ลานวัดซึ่งหาความสงบได้ไปในตัวด้วยก็ไม่เลว การเคลื่อนไหวเหล่านี้ยังช่วยให้ปอดขยายและหุบตัว ช่วยให้กระบังลมของทรวงอกเคลื่อนที่อำนวยการเดินของโลหิต เนื้อปอดก็จะเหี่ยวช้ากว่าปอดที่มิได้มีการเคลื่อนไหวมากกว่าหายใจธรรมดาเป็นพัก ๆ แต่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง ก็คือการออกกำลังที่จะให้เกิดประโยชน์นี้ได้ก็ต้องอาศัยให้แพทย์ตรวจสอบความสมบูรณ์ของหัวใจและหลอดเลือดเสียก่อน โดยเฉพาะสำหรับท่านที่ไม่เคยเป็นนักกีฬา หรือไม่เคยเดินเหินประจำอยู่ก่อนและการออกกำลังกายเช่นนี้ย่อมต้องค่อย ๆ กระทำครั้งละน้อย ๆ ค่อย ๆ เพิ่มมากขึ้นตามกำลังและความเหนื่อยที่จะเป็นหลักเกณฑ์ หัวใจซึ่งทำงานมาตั้งห้าสิบหกสิบกว่าปีย่อมมีกำลังสำรองน้อยกว่าหัวใจคนอายุน้อย การเคลื่อนไหวต่าง ๆ ควรกระทำช้า ๆ ไม่เร่งรัด เวลาในอายุวัยนี้ก็ไม่ต้องจำกัดเวลารวบรัดอย่างใดแล้วผัดผ่อนเวลาได้ในตัว

อีกข้อหนึ่งก็คือควรทราบว่าหัวใจนั้นอาจเกิดวายได้คืนใดคืนหนึ่งภายหลังรับประทานอาหารจนล้นกระเพาะหรือดื่มมาก ๆ ไม่กระนั้นก็ภายหลังยกของหนัก ๆ หรือออกไปอาบแดดอยู่นาน ๆ หรืออบอาบนวด ยิ่งอาบนวดในน้ำร้อนจัด ๆ ยิ่งให้โทษมาก ๆ การแข่งกับเวลาก็ยังมีภัยเหมือนกัน แข่งวิ่งบ้างเดินบ้าง กระวีกระวาดจะขึ้นรถประจำทางหรือจะลงรถกลัวรถจะออกเดินเสียก่อนลงถึงพื้นถนน เหล่านี้ก่อให้หัวใจวายได้ เราไม่มีทางจะทำอะไรจนถูกกล่าวหาว่าสายล่าช้าอีกแล้วจะขมีขมันไปไหนกัน ถ้าจะเดินทางไปไกล ๆ โดยพาหนะที่มีกำหนดเวลาเช่นรถไฟ เราก็ควรที่จะหาเวลา

เผื่อสายไว้มาก ๆ ไปคอยให้เวลานานดีกว่ากระหืดกระหอบไปเอาจนรถหรือเรือบินจะออกอยู่แล้ว

ไม่เฉพาะแต่กำลังกายที่จะทำให้หัวใจวายได้เท่านั้นทางด้านของจิตใจก็อาจแสลงต่อหัวใจด้วย โดยเฉพาะใจคอที่เกิดเปลี่ยนขึ้นโดยฉับพลัน การถกเถียงทะเลาะกัน การถูกดูหมิ่นหยาบหยามปรามาสด้วยวาจาต่าง ๆ หรือแม้แต่ได้รับทราบข่าวอันโทมนัสเหล่านี้ ล้วนเป็นผลให้หัวใจที่เป็นโรคซ่อนอยู่แล้วหรือหัวใจอ่อนเปลี้ยในวัยชราวายได้ ทั้งนี้ ได้กล่าวไว้ในเรื่องจิตใจของคนแก่แล้วครั้งหนึ่ง

โรคของประสาทและสมอง

เนื้อของเส้นประสาทในผู้ที่สูงอายุ ยิ่งสูงมากก็จะแสดงได้ว่ามีเนื้อใยประสาททรุดโทรมไปและมีเป็นเนื้อพังผืดแทรกแทน และเพราะเส้น-ประสาทเหล่านี้เลี้ยงกล้ามเนื้อทั่วสรรพางค์กายและเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ให้เกิดความรู้สึกและนำกระแสประสาทที่สั่งจากศูนย์ต่าง ๆ ในสมองกับไขสันหลังให้มีอิริยาบถกับมีการแปรผันสภาพของร่างกายทั้งภายในและภายนอกกล้ามเนื้อ อวัยวะความรู้สึก และสภาพหน้าที่ของแต่ละส่วนของร่างกายจึงลดลงหรือเนือยช้าเข้า

ตัวอย่างข้อหนึ่งก็คือประสาทสัมผัส ความรู้สึกร้อนและความรู้สึกเย็นจะลดไปจึงอาจเกิดอุบัติเหตุจากไฟและน้ำร้อนลวกหรือโดนสะกิดขูดข่วนถลอกปอกเปิกได้ง่าย ความรู้สึกเหล่านี้ไม่ใช่ว่าจะแปรผันไปโดยฮวบฮาบ แต่จะค่อย ๆ เป็นมาแม้ตั้งแต่อายุเพียงสี่สิบกว่า ๆ กลิ่น เสียง รส

สายตาเหล่านี้ก็เช่นกัน เมื่อเป็นเช่นนี้การขับรถนั่งด้วยตนเองจึงต้องระมัดระวังเพราะไหนตาและหูจะไม่ดีแล้ว ความเฉียบไวในการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อที่ใช้ขับและเบี่ยงเบนรถก็ไม่รวดเร็วเท่าเมื่อยังหนุ่มอยู่ การตัดสินระยะรถก็อาจผิดพลาด

ความรู้สึกเจ็บนั้นอาจรู้สึกช้า ดังนั้น บางครั้งเมื่อแข้งขาหรือมือเท้าไปฟาดชนหรือกระทบอะไร เริ่มแรกนึกว่าไม่เจ็บแต่ภายหลังเมื่อผ่านไปไม่ช้าความเจ็บจะเกิดขึ้นและบางทีจะเจ็บมากกว่าที่เคยเป็นมา ยิ่งกว่านั้นประสาทอาจมีการอักเสบหรือเนื้อเยื่อเสื่อมโทรมโดยเฉพาะถ้ามีโรคาพยาธิเป็นเจ้าเรือนอยู่เดิม เช่นเลือดจาง, เป็นเบาหวาน, พิษสุรา, ขาดอาหารเหล่านี้ ความรู้สึกชาและซู่ซ่าก็จะมีได้บ่อย ๆ

เรื่องความรู้สึกร้อนเย็นลดไปนั้นสำคัญอีกอย่างหนึ่งก็คือ เมื่ออากาศเย็นลง โดยเฉพาะเวลานอนหลับ อุณหภูมิของอากาศกลางคืนที่ลดลงแต่ท่านผู้เฒ่าไม่รู้สึก เลยปล่อยตัวเย็นจนอาจเป็นเหตุสำทับให้เป็นไข้หวัดตลอดจนร้ายแรงถึงเป็นปอดอักเสบได้

ความหลงลืมมักโทษกันว่าเป็นเพราะแก่ตัวเข้า แต่ความแก่เฉพาะแก่วัยเท่านั้นไม่น่าถึงกับจะทำให้ลืมง่ายในสิ่งหรือเหตุการณ์สำคัญ ๆ ในเวลาอันใกล้นั้น และไม่ควรทำให้หลงจนสับสนในเหตุการณ์ต่าง ๆ ง่าย แต่หากเป็นการลืมเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ หรือความเฉื่อยชาเนือยช้าต่อวันเวลาหรือคิดสับสนในเรื่องที่ไม่เด่นชัดนั้นก็อาจมีได้แม้แต่วัยเพียงสี่สิบห้าสิบปีแต่โดยทั่วไปแล้วสมองคนแก่คงทำงานได้ดีไปแม้กระทั่งอายุย่างเข้าแปดสิบปีหากร่างกายทั่วไปมีสุขภาพสมบูรณ์

เรื่องความพิการของสมองที่สำคัญก็คือเรื่องอาการอันอาจเกิดได้จากหลอดเลือดในสมองแข็ง คนแก่นั้นอาจมีหลอดเลือดซึ่งนำเลือดเลี้ยงสมองผนังแข็งและโพรงตีบได้บ้างแต่ก็ไม่ทำให้เนื้อสมองเสื่อมโทรมเสมอไป แต่กรณีย์ที่หลอดเลือดแข็งนี้เป็นมาก ๆ เข้าก็จะทำให้มีอาการได้หลายอย่าง เช่น ใจคอหงุดหงิดง่าย ลืมเหตุการณ์ซึ่งเพิ่งเกิดขึ้นใหม่ หมดความสนใจต่อภาวะต่าง ๆ ไม่สามารถประกอบกิจการงาน มีความรู้สึกซบเซาเป็นพัก ๆ บางครั้งก็ปวดศีรษะ หน้ามืดวิงเวียน พูดจาไม่ชัดถ้อยชัดคำ บางทีปล่อยตัวในท่าที่ที่ควรเรียบร้อย ตลอดแปรเปลี่ยนในบุคลิกลักษณะ บางทีกลายเป็นคนฉุนเฉียว ดื้อดึงไม่พึ่งใคร มีสภาพกลายไปคล้ายเด็ก หรือไม่ก็ร้องไห้เก่ง อาการทั้งหลายนี้เป็น ๆ หาย ๆ บางทีก็อาจกลับดีเป็นปรกติอยู่ได้นาน ๆ โดยเฉพาะถ้าอารมณ์และใจคอดี แต่ไม่กระนั้นถ้าโดนยั่วให้กระเทือนใจจากสิ่งรอบล้อมอาการก็จะกลับมาและอาจยิ่งร้าย ๆ ขึ้น

แต่อาการต่าง ๆ ที่กล่าวมานี้อาจจะเกิดได้จากเหตุอื่น ๆ อีกได้ เช่น จากการเจ็บป่วยพิการเป็นเวลาเรื้อรัง จากสาเหตุให้มีการโทมนัสใจ จากความน้อยใจในเมื่อคนในครอบครัวไม่เอาเรื่องด้วยกับตน และโดยเฉพาะก็คือเมื่อสูญเสียภรรยาหรือสามีคู่ชีพไป เรื่องสำคัญที่จะช่วยบรรเทาหรือป้องกันอาการเหล่านี้ขึ้นอยู่อย่างมากกับความเข้าใจและความสนใจเอาใจใส่ของบุตรหลานหรือญาติใกล้ชิด

ความเป็นผู้สูงอายุนั้นมีทางโน้มเอียงไปในเรื่องสมองและเรื่องจิตใจผันผวนผิดปรกติได้ง่าย ยิ่งถ้าเมื่อยังเยาว์วัยอยู่มีพื้นทางจิตใจต่าง ๆ ไม่สมประกอบเมื่อแก่ตัวเข้าก็ยิ่งจะแสดงมากขึ้น ความเข้มงวดตึงเครียดจะยิ่ง

มากเข้า ส่วนคนใจดีก็จะดีอยู่ตลอดไป คนที่เรียกว่า "ประสาทจัด" ก็ยิ่งจะไหวตัวจัดขึ้นและรู้สึกอะไร ๆ ทนไม่ไหวมากเข้า เมื่ออายุน้อยก็ยังข่มความรู้สึกและข่มซ่อนอารมณ์ได้ แต่พอแก่เข้าก็จะปล่อยออกมาโดยไม่ยับยั้ง

สายตาของคนแก่

ตามที่กล่าวแล้วเรื่องดรรชนีความแก่ของคนเราวัดได้ด้วยสายตาที่เปลี่ยนไปตามอายุ แก้วตาของคนเราแม้แต่อายุยังน้อยก็เริ่มเปลี่ยนแปลงเนื้อแก้วตาแข็งเข้า ยืดหยุ่นไม่ได้ดี พออายุสัก ๔๕ ปีสายตาจึงกลายเป็นสายตายาว ดูไกลเห็นดี อ่านหนังสือต้องอ่านไกลกว่าคนอายุน้อย หรือไม่ก็ต้องใช้แว่นตา มีเพียงไม่ถึงร้อยละสิบคนที่อ่านหนังสือได้โดยไม่สวมแว่น

อีกอย่างหนึ่งที่บ่งถึงความชราของสายตาก็คือตามัวกลางคืน ถ้าคนแก่กับคนหนุ่มอยู่ในห้องมืดทึบแล้วค่อย ๆ เผยให้แสงสว่างเกิดขึ้นทีละน้อยคนหนุ่มจะเริ่มมองเห็นวัตถุในห้องนั้นได้ก่อนคนแก่ หรือหากให้คนแก่เข้าไปในห้องมืดทันที กว่าตาจะเคยกับสภาพความมืดก็นาน สายตามองแยกสีน้ำเงินกับสีเขียวได้ยากกว่าสีแดงกับสีเหลือง การทาสีทั้งสองนี้ดีกว่าสีอื่นเช่นสีรถ สีตัวหนังสือ สีป้ายบอกอันตรายเหล่านี้

อนึ่ง จงอย่าใช้แว่นตาสีที่ทำให้มองสิ่งต่าง ๆ ไม่ชัดเพราะสายตาไม่ดีอยู่แล้วในเวลาค่ำคืน

พออายุผ่านวัย ๕๐ ปี ก็อาจจะมีโรคแทรกของลูกตาเกิดขึ้นได้ เนื้อแก้วตาจะเป็นฝ้า และค่อยทึบเข้าเรียกกันว่าเป็นต้อกระจกภาพแสงที่ผ่านเข้าไปให้เกิดความรู้สึกเห็นภาพได้ก็เสื่อม ๆ ลง ท่านผู้ชรานั้นเมื่อเกิดมีอาการเห็นเป็นจุด ๆ มาบังตาอยู่ตลอดเวลาหรือไม่ก็คงมัวหรือตาฟางทีละ

น้อย ๆ ไม่กระนั้นเมื่อหลับตาข้างหนึ่งแล้วอีกข้างหนึ่งมองเห็นรูป มีเงาคู่ เมื่อใดต้องอยู่ในแสงสว่างจ้าจะปวดตามาก เช่นนี้แล้วควรจะรีบไปปรึกษาจักษุแพทย์เสียโดยเร็ว หนทางจะช่วยบรรเทามิให้รำคาญชั่วคราวได้ก็โดยสวมแว่นตาดำหรือสวมหมวกปีกโตในเมื่อจะออกแดด ต้อกระจกนี้จะเป็นไม่พร้อมกันทั้งสองตา ข้างหนึ่งเป็นก่อนอีกข้างหนึ่ง อาจห่างกันหลายปี จงอย่าพยายามหลงใช้ยาหยอดหรือกิน หนทางรักษาก็ต้องผ่าตัด แล้วพยายามใช้แว่นตาแก้แทนแก้วตา ซึ่งต้องใช้ความพยายามเพื่อให้คุ้นเคยต่อแว่นนั้น

ส่วนต้อหินนั้นอาจจะเกิดได้ ที่เรียกว่าหินก็คงเพราะลูกตาซึ่งเคยนุ่มหยุ่นได้กลับกลายเป็นลูกกลมที่ตึงแข็งเพราะความดันภายในโพรงลูกตาเพิ่มมาก เป็นเรื้อรังจนใช้สายตาไม่ได้ดี บางคราวถึงกับอยากได้แว่นตาเปลี่ยนให้ "แก่" ขึ้น ดังนั้น หากมีอาการสายตาเปลี่ยนไป จงไปหาจักษุแพทย์ตรวจก็จะทราบว่าเกิดจากต้อหิน แทนที่จะไปหาซื้อแว่นตาจากคนขายแว่นซึ่งตรวจตาไม่เป็น อาการต่อไปก็ปวดลูกตามากและปวดศีรษะอย่างแรง ถ้าเกิดขึ้นรวดเร็วก็อาจจะมีคลื่นไส้อาเจียนรุนแรง อาการสายตานี้เป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องรีบไปหาแพทย์ตา

ขอให้ท่านระลึกไว้เสมอว่า ตาบอดนั้นเป็นความพิการที่ร้ายที่สุดอย่างหนึ่งของคนเรา คนที่มองไม่เห็นอะไรนั้นพึ่งตัวเองไม่ได้ เพิ่มทวีความทุกข์ในเรื่องสุขภาพของร่างกายและจิตใจมากขึ้น จงพยายามรักษาสายตาของท่านไว้ให้ดีที่สุดเท่าที่จะป้องกันเรื่องเหตุภยันตรายของตาได้

หูตึง

คนเราพอแก่เข้าฟังใคร ๆ พูดไม่ได้ยินเลยดูคล้ายถูกทอดทิ้งในวงการสนทนา ขาดความเข้าใจต่อสิ่งรอบล้อมตนอยู่ อาจกลับร้ายยิ่งก็คือเข้าใจผิดว่าบุคคลที่เกี่ยวข้องและใกล้ชิดนั้นซุบซิบนินทาตน เลยมากไปจนถึงก่อความกระเทือนใจให้มีอารมณ์ผิดสภาพของผู้มีอาวุโส

หูไม่ได้ยินเสียงนั้นอาจจะเป็นเพราะปลายประสาทและเส้นประสาทในระบบของอวัยวะในหูเสื่อมโทรมตามวัย หรือไม่ก็เกิดเพราะระบบกระดูกนำกระแสคลื่นเสียงในโพรงหูพิการ โดยมากก็พิการจากโพรงหูชั้นกลางเนื่องจากแก้วหูได้เคยอักเสบมาแต่อายุน้อย พอถึงวัยชราก็มีการเสื่อมของประสาทเข้ามาสมทบเลยทำให้การฟังเสียงไม่ได้ดีหรือไม่ได้เลย หูตึงแบบนี้มักเป็นข้างเดียวในระยะแรก

ท่านต้องปรึกษาแพทย์ทางโสตวิทยา ซึ่งจะช่วยตรวจวินิจฉัยและแนะนำหรือบำบัดให้หูมีโอกาสได้ยินเสียงดีขึ้น เครื่องช่วยฟังเสียงนั้นราคาแพงไม่น้อย ถ้าจะใช้ก็ควรให้แพทย์ช่วยตรวจและตัดสินว่าสมควรอย่างไร ในบางกรณีอาจกลับก่อความรำคาญเพราะเครื่องช่วยนี้ขยายเสียงจนเกินไปหรือตรงกันข้ามไม่ได้ช่วยให้หูหายตึงเลย

การรักษาหูตึงจนถึงกับหนวกนั้นก็อาจจะช่วยได้โดยการผ่าตัด แต่หากหูหนวกเพราะประสาทที่นำกระแสประสาทรับเสียงไปยังสมองพิการ การผ่าตัดก็ไม่ช่วยอะไร จะช่วยได้ก็โดยฝึกการอ่านการเคลื่อนไหวของริมฝีปากคนที่พูดด้วย แต่วิธีนี้ยังไม่มีใช้กันมากนักและต้องใช้ความพยายามฝึกมาก

อาการทางหูที่ผิดปรกติอีกอย่างหนึ่งก็ได้แก่อาการหูอื้อฟังเสียงดังหึ่งอยู่เรื่อย มีเหตุได้หลายประการซึ่งโสตแพทย์จะสามารถสอบสวนและวินิจฉัยให้ได้

อีกอาการหนึ่งก็คืออาการเวียนศีรษะรู้สึกตัวหมุนไปรอบ ๆ เพราะหูชั้นในพิการมีเหตุที่ก่อให้เกิดได้หลายอย่างเหมือนกัน ซึ่งจำแนกได้โดยการตรวจของแพทย์และรักษาสุดแล้วแต่เหตุแต่ละอย่าง

อวัยวะในการทรงตัวและในการเคลื่อนไหว

คนที่แก่ตัวเข้าก็มักจะมีอาการรบกวนเนื่องจากกระดูกและข้อกระดูกตลอดจนกล้ามเนื้อที่ยึดให้ร่างกายทรงตัวและเคลื่อนไหวได้นั้นมีการเสื่อมโทรมด้วยพยาธิสภาพหลายอย่าง แม้แต่ร่างกายส่วนอื่นยังสมบูรณ์อยู่ แต่อวัยวะระบบที่กล่าวนี้เพียงเท่านั้นที่ก่ออาการรบกวนและดูเหมือนจะเป็นอาการที่พบบ่อยที่สุดไม่มากก็น้อยในวัยสูงอายุ จะนั่งนอนหรือยืนอาจติดขัด จะเดินเคลื่อนย้ายร่างกายไปไหน ๆ ก็ลำบาก จะใช้มือใช้นิ้วประดิษฐ์อะไรก็ขัดข้องผิดพลาดไม่ได้ประณีตเช่นเมื่อยังหนุ่มยังสาวอยู่ ไม่กระนั้นก็ทำให้เกิดอาการปวดตามข้อต่าง ๆ โดยเฉพาะข้อตะโพก ข้อเข่าและข้อนิ้วแม่มือ

กระดูกอ่อนที่ซ้อนปลายกระดูกแข็งของข้อต่าง ๆ จะสึกกร่อนเข้าส่วนเนื้อกระดูกแข็งข้างใต้ก็อาจงอกเป็นจะงอยหรือปุ่มปุ่ม ๆ การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้อาจเกิดขึ้นช้า และอาจไม่ก่ออาการขัดข้องในการเคลื่อนไหวหรือในการเดิน จนกระทั่งวันหนึ่งวันใดเกิดอุบัติเหตุจึงไปตรวจพบเข้าหรือพา

ให้เกิดอาการปวดเจ็บขึ้นทันที ดังนั้น อาการขัดตามข้อ ปวดตามตัว ปวดที่แขนหรือขาหรือขณะเคลื่อนไหวข้อต่าง ๆ แม้แต่ข้อที่กระดูกสันหลังจึงจำเป็นต้องหาแพทย์ให้ได้ตรวจสอบสวนถึงความพิการให้แน่ชัด

การเปลี่ยนแปลงของโครงกระดูกทั่วสรรพางค์กายนี้ไม่มีใครบอกต้นเหตุได้ทุก ๆ ราย อาจจะเป็นด้วยกระดูกและข้อบางแห่งถูกใช้ตรากตรำต่องานหนักอยู่นาน อาจเกิดจากอุบัติเหตุที่ทำให้เนื้อเอ็นหุ้มข้อ หรือส่วนของกระดูกเคลื่อนหรือฉีกขาดหรือหักไป เมื่อหายแล้วย่อมทำให้ส่วนนั้นใช้การไม่ได้ ส่วนตรงข้ามก็ต้องรับภาระในการเคลื่อนไหวมากกว่าธรรมดาเลยทำให้เกิดการสึกหรอมากกว่าควร อาจเป็นเพราะมีความผิดปรกติในการเผาผลาญอาหารในร่างกาย พูดง่าย ๆ ก็คืออาหารบางอย่างที่เข้าไปในร่างกายไปแปรธาตุกลายเป็นพิษเกิดขึ้น อาจจะเป็นด้วยขาดฮอร์โมน เช่นหลังโกงในสตรีวัยหมดระดู และโดยเฉพาะแล้วผู้หญิงมีอาการกะปลกกะเปลี้ยในเรื่องกระดูกมากกว่าผู้ชาย

เรื่องของข้อของกระดูกและของเส้นเอ็นต่าง ๆ ที่แปรเปลี่ยนตามอายุนี้ จะกลับเป็นปรกติด้วยตัวเองนั้นเป็นไปไม่ได้ มีทางอยู่บ้างก็เป็นการรักษาทางการผ่าตัด ซึ่งจะช่วยแก้ความขัดข้องในการเคลื่อนไหวหรือขจัดการปวดเจ็บ นอกจากนั้นก็ต้องใช้ยาแก้ปวดทั้งหลายที่แพทย์แนะนำ จงอย่าใช้ยาแก้ปวดเอาเองตามที่มีประกาศแจ้งความหรือจีนแสที่ร้านขายยาห่อส่งให้ ยาเหล่านี้บางชนิดมีพิษได้มากเมื่อใช้อยู่นาน ๆ

อาการปวดกระดูกและปวดข้อย่อมทำให้ไม่อยากเดินเหินเคลื่อนไหวจนพาให้ข้อต่าง ๆ แข็งงอหรือยืดไม่ได้ เพราะกล้ามเนื้อพลอยแข็งไม่ยืดหด

ด้วย ทั้งนี้ ก็ต้องป้องกันโดยพยายามค่อย ๆ เคลื่อนไหวมากบ้างน้อยบ้างอยู่เสมอ หรืออาจจะใช้วิธีนวดที่ถูกต้องตามวิธีของแพทย์ ทดลองนั่งห้อยขาบนที่นั่งที่เท้าไม่ถึงพื้นแล้วค่อย ๆ แกว่งขาทีละน้อยจนแกว่งได้มากเข้าก็เป็นวิธีบำบัดให้เนื้อกล้ามไม่ตายตัว ซ้ำยังเป็นการช่วยให้เนื้อกล้ามได้มีการเคลื่อนไหว เหล่านี้จะช่วยให้โลหิตหมุนเวียนไปมาภายในเนื้อกล้ามดีขึ้นด้วย

สำหรับสตรีที่ "หลังแข็ง" ปวดบริเวณกระเบนเหน็บ เวลาจะลุกยืนก็ยืดตัวขึ้นไม่ได้ตรงมักเป็นเวลาเย็นซึ่งได้เดิน ๆ ยืน ๆ อยู่มาก หรือตอนเช้ามืดซึ่งนอนที่อยู่นานเหล่านี้เป็นอาการของกล้ามเนื้อสันหลังที่ต้องทรงตัวกระชับการตั้งตรงของกระดูกสันหลัง ส่วนหนึ่งก็เป็นเหตุเพราะกล้ามเนื้อผนังหน้าท้องหย่อน มีท้องยานหรือพลุ้ย น้ำหนักอวัยวะภายในช่องท้องย่อมถ่วงห้อยตามไปข้างหน้า กระดูกสันหลังพาจะแอ่นตาม กล้ามเนื้อสันหลังจึงต้องเกร็งตัวตึง ประคองให้กระดูกสันหลังตั้งตรงอยู่เสมอ จึงทำให้เมื่อยปวดกล้ามเนื้อสันหลังก่อเรื่อง "หลังแข็ง" การออกกำลังกายหรือการบำบัดกายบริหารจะช่วยให้กล้ามเนื้อท้องแข็งแรงไม่หย่อนและกล้ามเนื้อสันหลังก็จะได้พักผ่อน อาการปวดหลังก็จะทุเลา

การใช้แรงกล้ามเนื้อและการออกกำลังกาย

พออายุมากเข้าก็ก่อให้คิดว่าเรี่ยวแรงลดลง คิดว่าเนื้อกล้ามเป็นมัด ๆ ที่เคยออกแรงทำงานนั้นเหี่ยวตามวัยและใช้การไม่ได้แรงดี เลยทำให้ไม่ชอบออกแรง ยิ่งกว่านั้นจิตใจก็พลอยเนือยตามความคิดไปด้วย โดยทดลองให้คนแก่ใช้มือกำเครื่องวัดแรงแล้วบีบเครื่องมือนั้นเป็นการทดสอบแรงของ

กล้ามเนื้อ จะเห็นว่าแม้คนวัยเกิน ๖๐ ปี ซึ่งสมัยก่อนพบว่าแรงถอยไป ๔๐ เปอร์เซ็นต์ เทียบกับคนวัยกำลังมีแรงกล้ามเนื้อสมบูรณ์ระหว่างอายุ ๒๕ ถึง ๓๐ ปี แต่สมัยนี้เนื่องจากคนเรามีความรู้ในเรื่องสุขภาพและมีอนามัยดีขึ้น อายุยืน แรงบีบซึ่งใช้กล้ามเนื้ออก กล้ามเนื้อแขนและมือไม่ลดน้อยอย่างสมัยก่อน ๆ การมีอายุยืนก็หมายถึงสภาพของอวัยวะสำคัญทั่วร่างกายคงอยู่ในสภาพสมบูรณ์ มีโลหิตเลี้ยงกล้ามเนื้อดีอยู่ได้ ยิ่งคนในชนบทยิ่งมีแรงดี ทั้งนี้เพราะการที่ต้องทำกิจกรรมต่าง ๆ แม้แต่การสัญจรก็ต้องใช้กล้ามเนื้อมาก ๆ การออกกำลังกายในวัยอายุสูง ๆ ขึ้นจึงยังจำเป็นที่จะบำรุงให้มีแรงอยู่ดี แม้จะไม่เท่าเมื่ออายุน้อย ๆ อย่าทอดหุ่ยท้อถอยใจ แต่การออกกำลังอย่างหักโหมหรือทะเยอทะยานแข่งขันกันนั้นไม่สมควร ด้วยเหตุว่าอวัยวะเช่นปอด หัวใจและหลอดเลือดอาจบกพร่องมีพยาธิสภาพเกิดอยู่แล้วจะมีอันตรายได้ ตลอดจนการบำบัดกล้ามเนื้อโดยการเดินตามถนนในเมืองก็ต้องระวังอันตรายของการจราจรที่น่าหวาดเสียวในปัจจุบันนี้

นอกจากนั้นการออกกำลังกล้ามเนื้อจะทำให้หัวใจปรกติสูบฉีดโลหิตได้คล่อง ทดลองให้คนแก่วัย ๗๐ ปี เดินระยะทาง ๕๐–๖๐ เมตรให้ได้ในหนึ่งนาที ให้เดินอยู่ ๕ นาที สัปดาห์ละสามครั้ง อยู่สัก ๕–๖ สัปดาห์แรก ๆ หัวใจจะเต้นเร็วแต่ตอนหลัง ๆ หัวใจกำลังอยู่ตัวจะเต้นช้าลงเป็นปรกติ หัวใจจะฉีดโลหิตออกไปเลี้ยงร่างกายมากขึ้น และยังพบว่าสีโลหิตก็เพิ่มมากขึ้นพร้อมทั้งจำนวนโลหิตทั่วร่างกายก็มีปริมาณมากขึ้นด้วย จิตใจสบายมีความรู้สึกกระปรี้กระเปร่า ตลอดจนช่วยให้อยากรับประทานอาหารและให้การย่อยอาหารดีขึ้น ช่วยให้นอนหลับได้ดีอีกด้วย

ความวิปริตของกล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวอีกอย่างหนึ่งก็คือ กล้ามเนื้อทำงานไม่ร่วมกัน การเคลื่อนไหวผิดจังหวะหรือผิดระยะ ทำให้ก้าวเท้าผิดพลาด ทรงตัวไม่ดี ก่อให้หกล้มซวนเซได้ง่าย แม้แต่กล้ามเนื้อในการเคี้ยวอาหารและในการกลืนอาหารก็อาจวิปริต เคี้ยวพลาดเลยกัดลิ้นกัดกระพุ้งแก้ม กลืนสำลัก ยิ่งใช้ความคิด ใจคอหงุดหงิด อารมณ์เสียก็อาจนำมาให้มีอันตรายเช่นนี้ได้ ดังนั้น ระหว่างการเดินการทรงตัว ระหว่างรับประทานอาหารจึงควรต้องตั้งใจสำรวม มุ่งหน้ากระทำให้ถูกต้อง อย่ารีบลุกลน และอย่าเพิ่งคิดโน่นนี่นอกเรื่องการรับประทาน

กล้ามเนื้ออาจเกิดมีตะคริวขึ้น มีอาการปวดโดยเฉพาะที่น่องหรือใกล้ ๆ ข้อต่อกระดูก การหดตัวเป็นตะคริว บางทีอาจมีกระดุกอาจเกิดจากหลอดเลือดที่เลี้ยงเนื้อกล้ามนั้น ๆ บีบตัวแคบเข้าบางทีก็ผสมกับขาดอาหารพวกโปรตีน ทางที่ดีก็ต้องปรึกษาแพทย์ หนทางที่จะช่วยตัวเองชั่วคราวขณะอาการปวดเกิดขึ้นอาจใช้น้ำร้อนประคบหรือแช่น้ำร้อน แพทย์อาจสั่งยาแก้ปวดและจะระวังอย่าปล่อยตัวให้รับความเย็นมาก ๆ ร้อนมากเกินไปก็ไม่ดี ถ้าอากาศร้อนมากมีเหงื่อออกโทรมจะเสียเกลือไปก็น่าจะรับประ-ทานเกลือเพิ่มในอาหารบ้างเป็นพิเศษ ถ้าเป็นตะคริวบ่อย ๆ ก็น่าจะต้องพักการเดินเหินชั่วคราว แต่การเดินนี้ถ้าทำได้เป็นประจำพอสมควรก็ป้องกันตะคริวได้

อาหารของคนแก่

เรื่องอาหารที่คนแก่เคยชอบรสอาหารบางชนิดมาแต่เมื่ออายุยังน้อยเป็นการเคยชินประจำตัว ผู้ที่จะต้องให้เปลี่ยนอาหารหรือแนะนำชนิดอาหารแปลกกว่านั้นจะพบว่าเป็นการยากในบางราย แกเคยชอบการกินที่เรียกได้

ว่าเป็นนิสัยเสียแล้ว จะมาสั่งให้เลิกหรือให้เปลี่ยนมันไม่ใช่ง่าย ๆ จำเป็นต้องพูดจาอธิบายให้เหตุผลและให้ผู้เฒ่าเหล่านี้เห็นชอบในประโยชน์ของอาหารที่เหมาะสมนั้น ๆ ตัวอย่างง่าย ๆ ในพวกคนไทยเราสมัยที่ไม่เคยดื่มนม พอมาเกิดเป็นโรคจะต้องดื่มนมหรือใช้อาหารผสมน้ำนม ย่อมจะยากที่จะตั้งต้น จะต้องใช้ความมานะและอดทนเปลี่ยนความคิดและความรังเกียจอาหารต่าง ๆ ที่ใหม่ จิตใจก็เป็นกังวลอยู่แล้วเรื่องโรค มิหนำซ้ำบางคนมีฐานะที่ขาดแคลนที่จะซื้อหาอาหารพิเศษแปลก ๆ เช่นนั้นย่อมเพิ่มความยากลำบาก แต่อย่างไรก็ตาม ขอให้คิดว่าอาหารนั้นเป็นเสมือนยารักษาโรค ตรงข้ามควรศึกษาและปฏิบัติตามที่จะต้องงดหรือลดอาหารที่แพทย์แนะนำว่า แสลงต่อโรคหรือต่อสภาพร่างกายบางกรณี

ไม่ต้องสงสัยว่า ร่างกายคนเราถ้ามีอาหารบริโภคหรือที่เรียกว่าโภชนาการสมบูรณ์และสมดุลย์ก็ย่อมทำให้ร่างกายแข็งแรงต่อต้านต่อโรคภัยไข้เจ็บได้ดี อายุก็ยืนปราศจากภัยนอันตรายทั้งหลายซึ่งเบียดเบียนจากโรคขาดอาหารชนิดต่าง ๆ

ในการทดลองกับสัตว์ที่ได้กล่าวมาแล้วตอนต้น ปรากฏว่าหนูที่ถูกจำกัดอาหารและพาให้การเติบโตของร่างกายเติบโตช้ากลับมีอายุยืนกว่าพวกที่ให้อาหารดีและเติบโตเร็ว เรื่องโภชนาหารกับการมีอายุยืนนี้ยังไม่ลงเอยกันแน่นัก โดยเฉพาะในการป้องกันมิให้เป็นโรคเสื่อมโทรมหลาย ๆ ชนิด ในขณะนี้ไม่มีใครพิสูจน์ได้โดยไม่มีข้อถกเถียงถึงเรื่อง "อาหารป้องกันความชรา" เช่นพวกแร่ธาตุ พวกไวตามินบี พวกกรดอมิโนว่าจะเกิดผลแค่ไหนกับคนเรา

เรื่องสำคัญอีกข้อหนึ่งก็คืออาหารของคนชราที่มีโรคต่าง ๆ ทั้งนี้ก็เพราะในคนที่เป็นโรคนั้นการย่อยอาหาร การเคลื่อนไหวหรือเรียกได้ว่า "การรุนอาหาร" ในกระเพาะลำไส้ไม่ดี การดูดซึมอาหารเข้าไปภายในตัวก็ไม่ดี การเผาผลาญหรือเรียกว่า การใช้อาหารในเนื้อเยื่อต่าง ๆ ก็ไม่เป็นไปสมบูรณ์ ซ้ำการเปลี่ยนแปลงตามวัยนี้ยังบกพร่องในเรื่องต่างๆ เช่นว่ากรดในกระเพาะน้อย กระเพาะอักเสบเรื้อรัง ต่อมขับน้ำย่อยทำงานหย่อนสมรรถภาพ เนื่องจากโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดก็ทำให้เลือดไหลมาสู่กระเพาะลำไส้ไม่เต็มที่ เหล่านี้จะทับถมให้การย่อยอาหาร และสาเหตุสำคัญต่าง ๆ เหล่านั้นเป็นมากขึ้น

อาหารพวกข้าวแป้งและน้ำตาล จะให้ผลในการอบอุ่นให้ความร้อนพวกอาหารจากข้าวและแป้งและของหวานต่าง ๆ ควรเป็นครึ่งหนึ่งของอาหารพวกไขมันและอาหารพวกเนื้อสัตว์ อาหารพวกแป้งและน้ำตาลหากขาดหรือบกพร่องก็อาจทำให้มีอาการต่าง ๆ โดยเฉพาะความรู้สึกอ่อนเพลียปวดศีรษะหรือเวียนศีรษะ

อาหารที่มีไขมัน พวกน้ำมันต่าง ๆ เนยต่างๆเป็นของช่วยให้อาหารอื่นมีรสอร่อยขึ้น ให้กำลังในการผลิตความอบอุ่น ช่วยเป็นพาหะนำธาตุไวตามิน แต่ถ้าไขมันหรือน้ำมันมากไป ก็อาจก่อให้เกิดความพิการในอวัยวะต่าง ๆ ได้ พวกฝรั่งที่มีโรคหัวใจ โรคหลอดโลหิต โรคตับบ่อยก็เพราะกินอาหารพวกไขมัน นมและเนยมาก

ปัญหาเรื่องโคเรสเตอโรลเป็นปัญหากำลังสนใจกัน โคเรสเตอโรลเป็นส่วนผสมของไขมันและน้ำมันจากสัตว์ ปรกติมีพบในโลหิต ในน้ำดี ในเนื้อตับ เนื้อไตและเนื้อต่อมเหนือไต และเป็นส่วนประกอบสำคัญในนิ่วถุงน้ำดีและในแผ่นเนื้อของผนังหลอดเลือดแข็ง โลหิตปรกติร้อยลูกบาศก์เซนติเมตรมีโคเรสเตอโรลอย่างสูงเพียง ๒๕๐ มิลลิกรัม คนอายุสูงขึ้นมีท่าทีที่จะมีโคเรสเตอโรลสูงขึ้นในโลหิต และถ้าหากหลอดโลหิตมีผนังเปลี่ยนแปลงทางเสื่อมโทรมก็จะทำให้โคเรสเตอโรลแทรกซึมเป็นแผ่นแข็งในผนังนั้น ๆ ได้ เมื่อเกิดขึ้นดังนี้ช่องของหลอดเลือดก็จะขยายกว้างไม่ได้ มิหนำซ้ำอาจจะแคบเพราะอาจมีเลือดจับเป็นก้อนแข็งทับอีก เลือดก็ไหลไม่ได้ดี การจำกัดโคเรสเตอโรลในเลือดได้ตั้งแต่อายุยังน้อยอยู่และพยายามรักษาตัวอย่าให้มีเหตุอื่นที่จะทำให้เนื้อผนังหลอดเลือดไม่เสื่อมโทรมได้ก็จะเป็นทางป้องกันหลอดเลือดแข็งได้ คนที่อ้วนพีมีน้ำหนักมากเกินควรและคนที่มีแรงดันของเลือดสูงควรระวังเรื่องโคเรสเตอโรลในเลือดไม่ให้เพิ่มมากขึ้น และเนื่องจากโคเรสเตอโรลมีในพวกไขมันและน้ำมันสัตว์ เพราะฉะนั้นอาหารเหล่านี้หากรับประทานมาก ๆ เข้าก็จะเพิ่มให้โคเรสเตอโรลยิ่งสูงมากในโลหิต

เนื้อสัตว์ที่มีมันหรือเนื้อสัตว์ที่ปรุงโดยการทอดด้วยน้ำมันสัตว์ ไข่แดง น้ำมันหมู ครีมในน้ำนม ขนมที่ผสมด้วยครีมและเนย น้ำเนื้อ และครีมที่ใช้เป็นน้ำซ๊อสเหล่านี้ล้วนมีโคเรสเตอโรลมากทั้งนั้น

ถ้าเราหันมารับประทานน้ำมันพืชให้มากกว่าน้ำมันสัตว์ จะได้ผลแค่ไหนในการป้องกันนี้ เพราะน้ำมันพืชมีไขมันชนิดที่เรียกว่าไม่อิ่มตัว ยกเว้นน้ำมันมะพร้าว ชนชาติที่ใช้น้ำมันพืชแท้ ๆ นั้นมีโรคหลอดเลือดแข็ง

น้อย น้ำมันจากปลาก็มีไขมันชนิดไม่อิ่มตัวและบุคคลที่กินปลามากเป็นโรคนี้น้อยด้วย แต่น้ำมันพืชที่ขายกันนั้นส่วนมากได้ถูกแปรสภาพทำให้มีไขมันอิ่มตัวเกิดขึ้นเช่นนี้ก็อาจทำให้เกิดหลอดเลือดแข็งได้บ่อยกว่าที่ไม่ได้แปรสภาพ ผู้เขียนเคยไปจ่ายตลาดจนเป็นเจ้าจำนำกับร้านชำแห่งหนึ่ง เขาเคยเตือนว่าน้ำมันพืชบางยี่ห้อนั้นมีน้ำมันมะพร้าวปนจึงควรต้องใส่ใจไว้ด้วย

เร็ว ๆ นี้ได้มีนักวิทยาศาสตร์ค้นคว้าคุณค่าของน้ำมันพืชต่าง ๆ ชนิดเกี่ยวกับส่วนผสมของไขมัน ตลอดจนค้นได้ว่าหากใช้น้ำมันรำ ๗๐ ส่วนผสมกับน้ำมันดอกคำฝอย ๓๐ ส่วนในการปรุงอาหารจะลดค่าของโคเรสเตอโรลในโลหิตได้เพราะลำพังน้ำมันทั้งสองก็มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวอยู่แล้วแถมน้ำมันรำยังมีไวตามินอีอย่างมากอีกด้วย

การที่โทษว่าการกินเฉพาะไขมันมากจะทำให้เป็นโรคหลอดเลือดต่าง ๆ แข็ง ก็ยังไม่ถูกต้องเสมอไปนอกจากว่าการกินไขมันมากทำให้ไขมันในเลือดสูง น้ำเลือดจะมีสภาพเหนียวมาก เลือดแข็งเกาะติดผนังหลอดเลือดง่าย เป็นอันตรายต่อโรคหลอดเลือดแข็งซึ่งมีพื้นเป็นอยู่แล้ว การย่อยไขมันในคนชราไม่บกพร่องแต่การกินไขมันมากจะทำให้ตับซึ่งหากมีโรคอยู่แล้วอาการก็จะกำเริบได้

อาหารโปรตีนเป็นอาหารหลักที่คอยรักษาความสมบูรณ์ของร่างกายแต่ร่างกายคนแก่วัย ก็ไม่จำเป็นต้องได้รับโปรตีนมากกว่าในคนหนุ่มสาวแม้ว่าจะมีการเสื่อมโทรมของเนื้อเยื่อบางชนิดเกิดขึ้น อาหารพวกนี้ก็ได้แก่เนื้อสัตว์ทุกชนิด และในพืชธัญญาหารบางชนิด แต่โปรตีนในเนื้อสัตว์มีคุณประโยชน์ดีกว่าโปรตีนในพืช อาหารพวกเนื้อสัตว์นี้อาจจะเหนียวไป

สำหรับฟันอันเป็นเครื่องขบเคี้ยวของคนแก่ซึ่งชำรุด เนื้อบดหรือเนื้อสับจึงดีกว่า ส่วนคุณค่าของเนื้อนั้นก็ไม่จำเป็นต้องเป็นเนื้อดี ๆ อย่างเนื้อโกเบหรือเนื้อสันในอะไรพรรค์นั้น เนื้อทุกอย่างให้โปรตีนเท่า ๆ กัน เนื้อตับนั้นดีที่ช่วยในการสร้างเม็ดโลหิต เครื่องในนั้นราคาถูกและให้โปรตีนได้ดีด้วย น้ำนมเป็นแหล่งโปรตีนที่ราคาย่อมเยาและยังให้ธาตุแคลเซียมด้วย พวกเนื้อกระป๋องปลากระป๋องก็อุดมด้วยโปรตีน และดีสำหรับผู้มีวัยชราซึ่งภาวะการจ่ายตลาดมีความยากลำบากและยังเก็บได้ดีโดยไม่ต้องอาศัยตู้เย็น

สมัยนี้ ก็มีอาหารสำเร็จรูปประกอบด้วยธาตุกรดอมิโนซึ่งเป็นส่วนของโปรตีนที่ถูกย่อยแล้วในลำไส้ คิดกันว่าง่ายไม่ต้องเสียเวลาย่อย ให้คนแก่กินจะได้ปริมาณโปรตีนเข้าไปในร่างกายดีขึ้น แต่ไม่เป็นเช่นนั้นเสมอไป ซ้ำในบางคนจะมีอาการคลื่นไส้อาเจียนเพราะกรดอมิโนพวกนี้ถูกดูดซึมเข้าไปรวดเร็วในกระแสโลหิต มิหนำซ้ำราคาก็สูงมาก

การขาดโปรตีนพวกอาหารเนื้อสัตว์ ไข่ และน้ำนมยังเป็นปัญหาใหญ่สำหรับบางท่านที่ถือลัทธิมังสวิรัต ดังนั้น ก็จำเป็นต้องใช้โปรตีนจากพืชช่วย

คนชรานั้นมิใช่จะต้องการกินไวตามินมากขึ้นกว่าคนอายุน้อยถ้าหากอาหารที่กินได้ประจำมีส่วนสัดต่าง ๆ ถูกต้อง แต่หากมีโรคและต้องจำกัดอาหารที่จะให้เกิดไวตามินบกพร่องก็ควรจะต้องเพิ่มเติมไวตามินได้ หรือถ้ากินอาหารไม่ได้ เพราะโรคภัยรบกวน เช่น โรคกระเพาะและลำไส้ บางท่านคงได้ยินว่าร่างกายคนแก่ต้องการไวตามินบี หรือว่ากันว่าไวตามินบีช่วยให้อายุยืน บางท่านอาจคิดว่าไวตามินเอจะช่วยป้องกัน หรือบรรเทา

สายตาเสียได้ แต่ความจริงสายตายาวของคนแก่นั้นเป็นไปตามธรรมชาติ แต่คนชราที่ต้องถูกกำชับให้อยู่ในที่อับแสงแดด ต้องการไวตามินดีบ้าง ไวตามินเอและดีจะถูกดูดซึมจากลำไส้เข้าไปในร่างกาย โดยผ่านไปกับไขมัน ดังนั้น ถ้าหากมีภาวะที่ต้องลดไขมันก็จะต้องเสริมให้มีไวตามินเอและดี ชดเชยเพียงพอ

ควรระลึกว่าร่างกายมีการสะสมไวตามินอยู่บ้าง การขาดไวตามินในอาหารจึงไม่สำแดงอาการโดยทันที ต้องขาดอยู่นานเป็นเดือน ๆ อนึ่ง ไวตามินที่เกินความต้องการของร่างกาย ร่างกายจะขับถ่ายโดยเร็ว ดังนั้น การใช้ไวตามินฉีดในกรณีที่ไวตามินไม่บกพร่องในอาหาร จำนวนไวตามินที่ฉีดก็จะถูกขับถ่ายทิ้งออกไปโดยเร็ว

ถ้าจำต้องรับประทานอาหารกระป๋องหรือในการหุงต้มที่ต้องทิ้งน้ำต้มอาหารนั้น ก็จำเป็นต้องให้กินไวตามินชดเชยพิเศษ

ตรงกันข้าม ไวตามินบางชนิดถ้าร่างกายได้มากเกินไป อาจทำให้มีอาการผิดปรกติต่อสุขภาพได้ เช่น การกินไวตามินเอมากอยู่นาน ๆ อาจทำให้บวมตามผิวหนัง คัน ผิวหนังแตกเป็นสะเก็ดเลือดออกง่าย ไวตามินดีที่เกินขนาดจะทำให้มีอาการคลื่นไส้ เบื่ออาหาร ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย มีอาการท้องร่วงปัสสาวะบ่อย ๆ ซึมเซา

แร่ธาตุก็เป็นของจำเป็นสำหรับร่างกาย เช่น ไอโอดีน เหล็ก แคลเซียม พวกคนไทยเราเคราะห์ดีที่มีอาหารพวกพืชผักรับประทานได้ตลอดปี พืชพวกนี้มีแคลเซียมและเหล็กอยู่เสมอ ไอโอดีนก็ได้จากอาหาร

ทะเลและเกลือทะเล พวกเนื้อไข่และตับก็เป็นอาหารบริบูรณ์ด้วยแร่ธาตุ ในคนชราหากมีโรคลำไส้หรือกรดในกระเพาะน้อยก็อาจขาดแคลเซียม น้ำนมนั้นดีเพราะมีแคลเซียมหากสามารถดื่มได้พอสมควร จริงอยู่ น้ำนมนั้นบางคนไม่เคยก็ดื่มไม่ได้ หรือดื่มแล้วทำให้ท้องเสีย เพราะแพ้ต่อส่วนผสมของน้ำนม ดังนั้น ก็อาจจะใช้นมที่แปรสภาพที่เรียกกันว่านมเปรี้ยว น้ำนมพวกนี้มีโปรตีนเป็นอาหารดีอยู่ด้วย หากว่ากลัวจะมีไขมันมาก ก็อาจจะดื่มนมที่ผ่านกรรมวิธีที่แยกไขมันออกแล้ว

มีตำราที่ห้ามกินเกลือและอาหารเค็มจัด แต่ก็ไม่มีข้อพิสูจน์ใด ๆ ว่าการไม่กินเกลือนั้นจะป้องกันโรคของตับ โรคหัวใจ โรคแรงดันเลือดสูงและโรคไตได้ แต่ถ้าเป็นโรคเหล่านี้อยู่แล้วเท่านั้น จึงควรต้องจำกัดเกลือ จำกัดอาหารที่ผสมเกลือหรือน้ำปลามาก ๆ

น้ำดื่มนั้นดื่มได้ตามแต่ความกระหายน้ำ โดยเฉพาะเมื่อมีอากาศร้อนเหงื่อออกมาก ร่างกายก็ต้องการน้ำเพื่อชดเชยน้ำที่เป็นเหงื่อและที่หายใจออกไป

น้ำชาหรือกาแฟหากเคยดื่มอยู่แล้วก็ไม่จำเป็นต้องงด ยกเว้นแต่ท่านที่มีโรคซึ่งแพทย์ห้ามว่าแสลงหรือหากนอนไม่หลับเกิดขึ้นในวัยนี้ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์นั้นจะดื่มได้ก็ขึ้นอยู่กับอุปนิสัย แต่ควรระลึกว่าเครื่องดื่มเหล่านี้ ถ้าดื่มมากก็เป็นภัยโดยเฉพาะแก่ประสาทจะเห็นได้ชัดว่าคนที่อายุมาก ๆ แล้ว สุราจะทำให้มึนงงง่าย ดื่มไม่เท่าใดก็ชักมึนเมาและเป็นอุปสรรคต่อการใช้สมองและสติปัญญาที่จะทำงานภายหลังการดื่ม สติ

สัมปชัญญะที่คุมตนเองก็ลดลง หากจะหาเครื่องดื่ม ซึ่งให้เกิดความรู้สึกซาบซ่านในปากและในท้อง เช่นน้ำโซดา น้ำขิงขวดเหล่านี้แทนก็จะช่วยสะกดความอยากได้ไม่น้อย ยอมถวายพระเสียดีกว่า

การหุงต้มด้วยตนเองนั้นไม่เพียงเป็นงานอดิเรกใช้เวลาประจำวันให้เป็นประโยชน์แก่ตนเองและสมาชิกในครอบครัว แต่อาจเลือกปรุงรสให้ถูกปาก อาจเป็นภาวะซึ่งเมื่อแก่เฒ่าแล้ว จะต้องช่วยแม่บ้าน ช่วยการขาดแม่ครัว การปรับปรุงตนเองและการฝึกหัดหุงต้มนั้นย่อมทำได้ไม่ยาก หากริเริ่มอ่านตำราและดัดแปลงให้เหมาะกับสภาพของอาหารที่นึกอยากรับประทาน ท่านชายควรจะระลึกว่า พ่อครัวตามภัตตาคารนั้นมีฝีมือไม่แพ้แม่ครัวดี ๆ ของเราไม่น้อย ตำราทำกับข้าวนั้นอย่างน้อยก็ช่วยให้เลือกบัญชีอาหารประจำวัน ซึ่งบางครั้งนึกเองไม่ออกว่าจะกินอะไรดีในวันหนึ่ง ๆ

เมื่อกล่าวถึงเรื่องอาหารของคนแก่ก็มีปัญหาเรื่องปริมาณของอาหารว่าควรจะกินเท่าใด แต่ดังที่เขียนไว้แล้วว่าอาหารของคนแก่นั้นควรจะลดเพราะว่ามิได้ต้องออกแรงทำงานหนัก ๆ ได้อย่างคนอายุน้อย และอาหารมื้อหนึ่งก็ควรจำกัดให้พอดีกับความอิ่ม ไม่ควรฝืนรับประทานเพราะรสชาติผู้ที่ปรนนิบัติก็ไม่ควรฝืนและเคี่ยวเข็ญให้รับประทานต่อ ๆ ไป อาหารก็ไม่จำเป็นต้องประจำเป็นมื้อใหญ่วันละสามมื้อ อาจจะแบ่งเพิ่มเป็นสัดส่วนมื้อน้อย ๆ หลาย ๆ มื้อ บางตำราแนะนำว่าควรให้รับประทานอาหารมื้อใหญ่จุมาก ๆ ตอนกลางวันและให้มื้อเย็นก่อนนอนลดลงจะได้นอนสะดวกไม่อึดอัด แต่บางตำราก็ให้มื้อเช้าและมื้อเย็นมากกว่ามื้อกลางวัน ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ควรที่จะปรับให้เข้ากับเรื่องของแต่ละบุคคล

เมื่อคนแก่จะกินเหล้า

ดังได้กล่าวไว้ในเรื่องอาหารว่าแอลกอฮอล์มีผลอย่างใดกับคนแก่ทั้งหลาย คราวนี้ขอกลับมาพูดในด้านคนแก่อยากจะกินเหล้าให้ได้ โปรดระลึกว่าคนติดเหล้านั้นยิ่งแก่ยิ่งมีทางจะดื่มเพิ่ม ๆ ขึ้น ยิ่งกว่านั้นก็คือบรรยากาศของคนแก่ทำให้มีจิตใจและอารมณ์ที่พานจะหาเรื่องแก้ด้วยสุราอยู่แล้ว

เครื่องดื่มที่เจือจางให้แอลกอฮอล์มีความแรงร้ายน้อยเข้าดีสำหรับคนแก่ โดยเฉพาะเวลาก่อนกินอาหาร มื้อกลางวันหรือมื้อเย็น เหล้าองุ่นหรือเบียร์สักแก้วหนึ่งแล้วปิดฉาก เปิดฉากต่อด้วยรายการอาหารเลยทีเดียว ข้าวร้อน ๆ แกงหรือผัดร้อน ๆ เลยทำให้ตัดใจหยุดดื่มได้ วิสกี้หรือยี่สิบแปดดีกรีล้วน ๆ นั้นอันตรายมากกว่า ในวันหนึ่ง ๆ ควรพิกัดวิสกี้สักออนซ์ครึ่ง (๔๐–๕๐ ลูกบาศก์เซนต์) ผสมน้ำหรือโซดา หรือเบียร์สักสามถ้วย หรือเหล้าองุ่นสักสองถ้วยเป็นอย่างมากสำหรับคนพ้นอายุ ๖๐ ปีไปแล้ว และต้องไม่ดื่มเมื่อท้องว่าง ต้องมีอาหารหรือของแกล้มที่เป็นเนื้ออาหารปูพื้นไว้ก่อน นี่ว่าตามตำราคนแก่เล่มหนึ่ง เขาว่าหากเกินพิกัดนี้ต้องถือว่าดื่มจัดทีเดียว

ท่านผู้ชราที่มีประสาทไม่ปรกติ หรือมีประสาทเสื่อมหลงลืม ทำอะไรพูดอะไรซ้ำ ๆ ซาก ๆ ไม่รู้สึกยินดียินร้ายกับใคร ๆ แม้แต่การเป็นไปของตนเองก็ไม่นำพาเหล่านี้เป็นสัญญลักษณ์ของเหตุจะงดดื่มสุราได้แล้ว ควรปรึกษาแพทย์ถึงอนามัยของร่างกายว่าบกพร่องอะไรแล้วและจะเป็นอันตรายต่อไปมากขึ้นจากการดื่ม

บางคนจะอ้างว่าแอลกอฮอล์ขยายหลอดเลือดจึงอาจช่วยลดแรงดันเลือดที่สูงนั้นได้ แต่ขืนใช้โอสถขนานนี้มาก ๆ เข้าก็จะติดเหล้าหนักขึ้นและพิษแอลกอฮอล์จนทำเอาหัวใจกับหลอดเลือดแข็งพิการขนาดหนักตามไปด้วย

บางท่านหันมาใช้สุราเป็นยานอนหลับ ต้องระวังว่าเพียงเล็กน้อยนั้นไม่เป็นอะไร แต่นาน ๆ เข้าเวลาเข้านอนก็จะกลายเป็นเวลาร่ำสุรา และตาจะแข็งมากขึ้นนอนไม่หลับยากยิ่งขึ้น กับทั้งถ้าสุราผสมกับฤทธิ์ยานอนหลับแล้วก็เลยสลบสิ้นสติไปเลย ฝืนใช้เป็นโอสถสารแก้เจ็บก็มี เช่นปวดข้อแต่แพทย์ดูเหมือนจะสั่งยาดีกว่าสั่งเหล้ากินเอง

เรื่องติดสุราเป็นเรื่องของจิตใจ จิตแพทย์มีประโยชน์มากกว่ายาแก้ติดสุราซึ่งอาจมีผลร้ายต่อร่างกายได้เท่า ๆ กับพิษสุรา กำลังใจที่จะอดเพื่อความมีอายุยืนก็เป็นยาแก้ติดสุราในตัวเอง

ความอ้วนกับน้ำหนักคนแก่

ตามธรรมดาคนเราพออายุเข้าวัยหกสิบ น้ำหนักตัวจะลดลงบ้าง ผู้ชายคงลดลงราว ๖ เปอร์เซ็นต์ครึ่ง เช่นเคย ๖๐ กิโล ก็คงเหลือราว ๕๔–๕๕ กิโล ถ้าเป็นสตรีก็ลดลงน้อยกว่านั้นบ้าง แต่ถ้าหากเคยเป็นคนใช้แรงทำการงานคล่องแคล่วอยู่เมื่อวัย ๔๐–๕๐ ปี พอถึง ๖๐ ปีกลับหยุดชะงักการงานลงโดยพลันก็อาจกลับอ้วนขึ้น

ในขณะที่เราแก่ลงและไม่ต้องใช้แรงทำงานหนัก ๆ อาหารก็ควรจะลดลงบ้างได้ ประกอบทั้งความอยากกินอาหารจะลดลงตามธรรมชาติแล้วน้ำหนักก็ไม่ควรเพิ่มขึ้น เรายังไม่มีมาตรฐานเรื่องน้ำหนักคนไทยที่เป็นไป

ตามส่วนสัดกับรูปร่างสังขาร บริษัทประกันชีวิตคงอาจมีสถิติสำหรับชาวไทยเราให้ได้ในอนาคต แต่ถ้าเราวาดภาพพรรคพวกคนไทยเราเอาเองบ้างก็คงจะพอประมาณกันได้ว่าร่างกายโตใหญ่แค่ไหนควรจะมีน้ำหนักสักเท่าใด

คนเราอ้วนตามพันธุ์หรือเปล่า ยังเป็นข้อถกเถียงกันอยู่ แต่ยอมรับกันว่าเมื่อครอบครัวที่พ่อแม่อ้วนพี บุตรก็พลอยอ้วนด้วย ทั้งนี้น่าจะเป็นด้วยพ่อแม่นั้นคอยปรนปรืออาหารให้บุตรกินเอา ๆ เรียกได้ว่าความอ้วนนั้นเป็นอุปนิสัยการกินจุ สอนกันให้กินมาก ส่วนครอบครัวที่รูปร่างเพรียวลมก็กินกันพอสถานประมาณโดยปรกติ

พูดได้ว่าคนผอมที่ร่างกายสมบูรณ์มีสุขภาพดีนั้นอายุยืนกว่าคนอ้วนพีน้ำหนักเกินควร คนอ้วนนั้นมีท่าทีที่จะเป็นโรคได้หลายอย่าง เช่นโรคเบาหวาน แรงดันโลหิตสูง หัวใจวาย หลอดเลือดแข็ง ถุงน้ำดีอักเสบหรือเป็นนิ่ว

ความอ้วนมาก ๆ ก็เกิดจากการกินอยู่ การกินไขมันมาก กินอาหารไม่ได้สัดส่วน การไม่ออกกำลังกาย ที่สำคัญอย่างหนึ่งก็คือไม่ได้อ้วนเพราะมีเนื้อไขมัน แต่มีโรคที่คอยจะมีน้ำเนื้อคั่งแล้วก็บวมอยู่เสมอ หากเห็นว่าเราอ้วนมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นเรื่อยก็ควรที่จะปรึกษาขอให้แพทย์ตรวจสอบร่างกายเสียจะเป็นการปลอดภัย ขณะเดียวกันก็ควรปรึกษาหาวิธีที่จะลดน้ำหนัก ยาที่ประกาศขายเพื่อลดน้ำหนักนั้นอาจให้โทษได้หากแพทย์มิได้สั่งและมิได้มีการควบคุมอาการแทรกซ้อนตลอดจนสอบน้ำหนักตัวเสมอ ๆ

ตรงกันข้ามคนแก่ที่อาหารก็ไม่ลดถอยแต่ร่างกายซูบผอม น้ำหนักลดก็ต้องสำเหนียกไว้เหมือนกัน ในทำนองนี้อาจเกิดจากโรคบางอย่างแฝงอยู่ก็ได้เช่นโรคทางเดินอาหาร โรคที่การย่อยอาหารผิดปรกติ มะเร็งชั้นร้าย ๆ หรือต่อมฮอร์โมนบางชนิดผิดปรกติ

โรคเบาหวานกับคนแก่

พออายุราว ๖๕ ไปถึง ๗๕ คนแก่อาจเกิดเป็นโรคเบาหวานซึ่งมีอาการหิวน้ำ หิวข้าวเก่ง ถ่ายปัสสาวะมาก ๆ และบ่อย ๆ แต่น่าเสียใจที่อาการเหล่านี้อาจไม่ปรากฏชัดอย่างคนไข้ที่มีอายุน้อย แต่อาจมีอาการคันตามตัว อยากกินของหวาน ๆ มากเข้า ผอมลงและซีดเซียวเพราะโลหิตจาง อาการแทรกซ้อนเช่นหลอดเลือดแข็งและแรงดันเลือดสูงหรือตาฟาง และโรคไตก็อาจจะปรากฏขึ้น นอกจากนั้นเนื้อเยื่อของคนแก่ที่เสื่อมสภาพอยู่แล้วก็อาจเกิดอักเสบโดยมีเชื้อโรคติดขึ้นมาได้ ยิ่งถ้าเคยมีประวัติตั้งแต่บิดามารดาหรือพี่น้องเคยเป็นด้วยก็ต้องกระตุ้นเตือนให้เกิดสงสัยและรีบปรึกษาแพทย์ จงทำใจคอให้ดี จิตใจและอารมณ์มีผลให้อาการต่าง ๆ ของเบาหวานกำเริบมากขึ้น จงอย่าเป็นทุกข์ถึงโรคเบาหวานซึ่งในปัจจุบันมีทางบำบัดมิให้ร้ายแรงได้

ปากและฟันของคนชรา

พูดถึงเรื่องฟัน เชื่อกันว่าฟันเปลี่ยนแปลงและหลุดไปโดยวิถีทางธรรมชาติของร่างกาย แต่ฟันของคนที่รักษาอนามัยดีอยู่ได้นาน คนอายุ ๖๐ กว่า ๆ นั้นในบางสัญชาติฟันไม่มีราวครึ่งหนึ่ง และพอวัยเกิน ๗๐ ไปจะมีฟันแท้เหลือเพียงหนึ่งในสี่ของพรรคพวก ถ้าเราจะให้แพทย์ตรวจฟันอยู่เป็นประจำก็อาจชลอการสูญเสียฟันไปอีกนานปี ฟันเสียไม่จำเป็นต้องแสดงอาการใด ๆ ในคนแก่ก็ได้ เพราะฟันเสียนั้นค่อย ๆ เป็นเจ้าตัวเลยเคยชินกับอาการแปรผันทีละน้อย ที่ร้ายก็คือฟันที่ผุกร่อน มีแง่มีร่องหรือ

รูที่ขอบคมอาจจะคอยถูแก้มหรือริมฝีปากจนเป็นแผลหายแล้วเป็นซ้ำอีกบ่อยเข้าๆ ในคนบางคนที่พลอยจะเป็นมะเร็งขึ้นได้ที่แก้มหรือภายในริมปาก แพทย์ฟันมีโอกาสพบมะเร็งเหล่านี้ได้บ่อยจึงควรให้เขาตรวจ มะเร็งในปากนั้นถ้าได้ตรวจพบเมื่อมีแผลเล็ก ๆ ตื้น ๆ แล้วก็รักษาได้ผลดี

ฟันไม่ดีย่อมทำให้เคี้ยวอาหารไม่เต็มที่ ทำให้อาหารย่อยไม่ดีหรือไม่อยาก ผลร้ายก็คือทำให้ร่างกายขาดอาหารได้ เพราะฉะนั้น ฟันโยกหรือหักก็ควรจะหาแพทย์ฟันให้ซ่อมใส่เสีย

ฟันเปลี่ยนแปลงตามวัยชรานี้อาจจะสมทบกับเนื้อเยื่ออื่น ๆ ในปากแปรผันตามไปด้วย เยื่อบุในปากจะเหี่ยวและจะทนต่ออาหารพวกรสจัดร้อนจัด บุหรี่หรือสุราไม่ได้

ต่อมน้ำลายก็อาจแปรเปลี่ยน ย่อยอาหารไม่ดีมิหนำซ้ำยังพาให้ปากแห้งเพราะน้ำลายออกน้อย ขณะเดียวกันน้ำลายก็จะไม่ชะล้างโดยไหลผ่านซอกฟัน จึงอาจนำให้ฟันผุง่าย

ในเรื่องการเปลี่ยนแปลงในปากที่ควรสำเหนียกไว้ก็คือว่าโรคทั่วไปของร่างกาย โดยเฉพาะโรคของโลหิต โรคขาดอาหารและโรคติดเชื้อบางทีก็มีอาการสำแดงที่ปากก่อน จึงเป็นเหตุให้แพทย์ฟันตรวจพบและแนะนำต่อไปหาแพทย์ทางโรคนั้น ๆ

การนอนหลับ

ร่างกายต้องการนอนหลับ เด็กเกิดใหม่นอนวันละมากกว่ายี่สิบชั่วโมง เวลาที่คนเรานอนหลับนั้นรวมแล้วไม่น้อยกว่าหนึ่งในสามของช่วงเวลาตลอดอายุ คนเราต้องการนอนหลับ เพราะเป็นการพักผ่อนร่างกายและพัก

ประสาท หัวใจก็ได้พักมากทีเดียว แต่การนอนไม่หลับนั้นจะเกิดขึ้นได้กับบุคคลสูงอายุ บางคนนอนไม่หลับเอาเลย บางคนนอนหลับได้ไม่ตลอด มีตื่นเป็นพัก ๆ ไม่กระนั้นก็นอนแล้วตื่นดึก ๆ และนอนต่อไม่ได้ บางทีนอนฝันร้ายต่าง ๆ เลยไม่ได้หลับ แต่บางคนกลับรู้สึกนอนได้อิ่ม ถ้าได้ฝันดีต่าง ๆ

แพทย์ชาวสกอร์ชชื่อโคแวน ได้ศึกษาเรื่องการนอนหลับของคนแก่ตั้งแต่วัย ๗๐ ปีขึ้นไป เป็นชาย ๑๗๐ หญิง ๑๔๓ คน แบ่งพวกที่เรียกว่านอนหลับดีถ้าบุคคลนั้นพอลงนอนไม่เกินครึ่งชั่วโมง ก็หลับได้ตลอดหรือตื่นเพียงชั่วเวลาสั้น ๆ พวกหนึ่งเรียกว่านอนหลับปานกลาง คือกว่าจะหลับได้กินเวลานาน ส่วนอีกพวกหนึ่งนั้นเป็นพวกหลับไม่ดีคือนอนตื่นแล้ว ไม่เป็นที่พอใจเลย ร้อยละ ๕๘ ของบุคคลที่สอบสวนเหล่านี้จัดว่านอนหลับดี ผู้ที่ยังมีสามีหรือภรรยาและพวกที่เป็นโสดนอนได้ดีกว่าพวกที่เป็นม่าย ทั้งนี้ลงความเห็นว่าพ่อม่ายแม่ม่ายนั้นนอนไม่หลับดี ไม่ใช่เพราะความโทมนัสในการสูญเสียคู่ชีพเท่านั้น แต่เป็นด้วยสภาพการเป็นอยู่ที่ต้องแปรเปลี่ยนไปจากเดิมเมื่อครั้งยังอยู่เป็นคู่ผัวเมียกัน

คนชราจำนวนไม่น้อยที่พอเข้านอนแล้วรู้สึกเป็นสุขหมดความห่วงใย รู้สึกอบอุ่นผิดกับเวลาตื่น ลืมความชราภาพ

สุขภาพของร่างกายมีอิทธิพลต่อการนอนหลับด้วยอย่างไม่มีปัญหา คนที่นอนแล้วรู้สึกหัวใจเต้น หรือนอนตะแคงซ้ายไม่ได้ อาจจะเนื่องจากหัวใจไม่ปรกติอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ ถ้ากินอาหารมื้อค่ำมากจนเต็มที่ก็ทำให้ไม่สบายจนนอนไม่หลับได้ การนอนหลับไม่ได้รวดเดียวก็อาจเนื่องจากปวดถ่ายปัสสาวะ เพราะต่อมลูกหมากโต หากเป็นสตรีก็อาจจะกระเพาะ

ปัสสาวะพิการอย่างใดอย่างหนึ่ง บางครั้งนอนตลอดคืนไม่ได้เพราะรู้สึกเท้าเย็น ปวดขา ปวดน่อง เช่นนี้ควรต้องปรึกษาให้แพทย์ตรวจหาความพิการที่เป็นสาเหตุเสีย

ดื่มน้ำนมนั้นเป็นประโยชน์ แต่ถ้ามาดื่มตอนก่อนนอนกลับทำให้ขับปัสสาวะจนนอนไม่ได้ตลอด กาแฟ ชา โกโก้เหล่านี้มีแคฟพีอีน ซึ่งจะทำให้นอนไม่หลับในคนที่ไม่เคยดื่มตอนค่ำ ๆ

การนอนกลางวันนั้นดีเป็นการพักผ่อน แต่ถ้านอนนานเป็นชั่วโมง ๆ ก็จะทำให้นอนกลางคืนไม่หลับ แทนที่จะยอมให้อาการง่วงหลังอาหารกลางวันชวนนอนงัวเงียนาน ๆ ถ้าลุกขึ้นออกไปตากลม ตากแดด เดินเล่นใช้แรงเสียบ้างจะขจัดความง่วงและช่วยให้ "เลือดลม" เดินดี พอถึงกลางคืนจะนอนได้หลับ

ภายหลังอาหารค่ำก็เช่นกัน ไม่ควรนอนทันทีเพราะกระเพาะอาหารและลำไส้ที่บรรจุอาหารจะดันกะบังลมทำให้หัวใจและปอดทำงานไม่ได้สมบูรณ์และทำให้นอนไม่หลับตลอด เรื่องการนอนไม่หลับนี้มีมากรายที่ขึ้นอยู่กับความพิการของการเคลื่อนและการย่อยของอาหารในกระเพาะ และลำไส้

ผู้ที่อายุมากบางคนพอเข้านอนอยู่นิ่งก็เริ่มคิด มีจิตรู้สึกเศร้าที่หวนคิดถึงอดีตที่ไม่สมหวัง ไม่ก็มีวิตกกังวลมีความเกรงกลัวว่าจะมีเหตุการณ์ร้าย ๆ เกิดขึ้น ตอนกลางวันนั้นมีงานทำ มีผู้คนพบปะสนทนาด้วยก็ไม่คิดไปใหญ่โตเหมือนก่อนจะนอนหลับ แต่ถ้าจะสงบใจนึกคิดไปในเรื่องดี ๆ ของตนเองหรือเรื่องความดีของคนอื่นแล้วลืมเรื่องความไม่ดีของเขาเสีย

ก็จะลบล้างความคิดอันโทมนัสหรือความกังวลทั้งหลายได้ ตนเองและคนอื่นย่อมมีทั้งดีและทั้งเลว เลี่ยงไม่พ้นถ้าไม่สงบได้ก็อย่านอนซมอยู่ในความมืด ให้มีไฟหรี่ ๆ พอเป็นแสงคล้ายให้วิญญาณตนเองในขณะชีวิตอันมีอนาคตมองเห็นทางดีต่อไปได้ แต่อย่าให้ไฟไหม้คลอกตนเอง ไม่กระนั้นก็อ่านหนังสือนิยายที่เบาสมอง หนังสือคติธรรมง่าย ๆ หนังสือนิราศนำเที่ยวเหล่านี้พอให้สมองได้ใช้จนพักพับหลับไปในตัว ไม่กระนั้นก็ลุกขึ้นเขียนบันทึกประจำวันของตนเองบ้างก็จะดี

ผู้ที่เลือกห้องนอนได้ก็พอทำเนา คืออาจทำห้องให้เหมาะกับฤดูร้อนฤดูฝนหรือฤดูหนาว ห้องนอนสำคัญต้องโปร่ง ไม่อุดอู้ อย่างน้อยก่อนเข้านอนก็ควรให้มีลมระบายอากาศไม่ทึบเสียพักหนึ่ง ต้องนึกเสมอว่าห้องนี้เราจะต้องทอดตัวนอนเซาอยู่นานมากกว่าห้องอื่น ๆ จึงต้องให้สบาย แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นก็อยู่ที่ความเคยชินและภาวะของบ้าน ความรู้สึกของคนเราที่ชราที่มีต่อความร้อนความเย็นย่อมไม่เฉียบพลัน เพราะฉะนั้น อากาศเย็นก็อาจไม่รู้สึกตัว จึงควรระวังให้มีเครื่องนุ่งห่มขณะที่จะหลับให้สมกับอากาศมิฉะนั้นอาจเป็นหวัดและร้ายกว่านั้นก็คือปอดอักเสบ

การนอนหลับไม่ได้อีกข้อหนึ่ง ก็คือความกลัวการนอนไม่หลับ คนที่นอนไม่หลับที่ต้องหาแพทย์มีอยู่ไม่น้อยที่คิดว่า การนอนไม่หลับเป็นโรคร้ายที่บั่นทอนสุขภาพ ถ้าท่านคิดเสียว่าการนอนไม่ได้หลับไม่ใช่ข้อสำคัญ ที่ท่านต้องการคือการได้นอนเอนกายลงพักสงบ หย่อนอารมณ์อยู่ในที่นอนก็ได้ประโยชน์เป็นส่วนสำคัญมากแล้ว นอนไม่หลับแล้วกลับกระวนกระวาย หัวเสีย เกิดโมโหเป็นอาการร้ายเลยเป็นกงเกวียนกำเกวียน

เวียนก่อให้ยิ่งไม่หลับต่อไปอีก ถ้านึกได้ว่าเพียงแต่ได้นอนทอดตัวให้สบาย มีใจสงบ วางใจให้เย็นแม้ไม่หลับ แต่หลับตาหรือลืมตาก็แล้วแต่เป็นการได้พักผ่อนทั้งนั้น เราคนแก่แล้ว ไม่ต้องนอนมาก ๆ อย่างลูกหลานที่ยังเยาว์วัย อยู่ร่างกายก็ได้พักผ่อนพร้อมไปด้วย ความกลัวการนอนไม่หลับก็จะค่อยคลายไป นานเข้าก็คงงีบได้บ้าง นั่นก็พอแล้วสำหรับคืนหนึ่ง ๆ

พูดถึงยานอนหลับก็เป็นเรื่องต้องคิดอีก ถ้าแก้ทางกายและแก้ทางใจไม่ได้ นอนก็ไม่หลับตาแข็งอยู่ทุกคืน ๆ ยานอนหลับก็เป็นสิ่งจำเป็นเพื่อช่วยปะทะปะทังให้สุขภาพทางใจและทางกายฟื้นขึ้น แต่จำเป็นต้องให้แพทย์ตรวจสอบร่างกายและเลือกยากับขนาดของยาให้ ส่วนท่านเองก็ควรจะตัดสินได้ว่าคืนไหนควรใช้คืนไหนควรงด

โอสถสารกับคนแก่

ผู้เขียนเป็นแพทย์เองแต่ก็เคยหลงรักษาตัวเองด้วยยาซึ่งไม่ใคร่เคยใช้ วันหนึ่งเมื่อสองปีมาแล้วเกิดมีอาการกระตุกหน้าท้องพร้อมทั้งเสียวและปวดแขนขาอย่างไม่เคยเป็นมาแต่ก่อน เคยก็เพียงเป็นที่ไหนก็แห่งเดียวและใช้ยาแอสไพรินก็ระงับได้ ถ้ามากขึ้นก็วางของร้อน ๆ นาบเข้า ไม่นานก็ทุเลา ครั้งนั้นเป็นมากและไม่ถอยน้อยไปเลยทั้ง ๆ ที่ทำทุกอย่าง หมดความยั้งคิดเลยวานคนที่อยู่ใกล้ชิดเขาฉีดยาระงับเข้าไป พอเคลิ้มไปก็อยากเข้าห้องน้ำ ลืมไปว่ายานี้เขาห้ามทรงตัวลุกขึ้น แรงดันโลหิตลดทันที เลยพลัดตกจากที่นั่ง สิ้นสติ เล่ากันว่าเนื้อตัวซีดหมด ชีพจรช้าลง ถึงกับต้องตามหมอกัน นั่นอายุได้หกสิบสองแล้ว

ที่ต้องขอเอาเรื่องส่วนตัวมาเล่าก็เพราะประสงค์จะชี้ถึงโทษของการรักษาตัวเองและหายารักษาโรคซึ่งตนไม่มีความรู้ละเอียด

คนแก่นั้นแม้จะมีปฏิกิริยาต่อโอสถสารทั้งหลายเหมือนคนอื่น ๆ แต่เมื่อมีอายุมากขึ้นก็ย่อมมีอาการแพ้ฤทธิ์ยาง่าย ตัวอย่างง่าย ๆ ก็เช่นยานอนหลับเม็ดเดียวกินเข้าไปหลับเสียตลอดรุ่ง แต่ถ้าคนหนุ่มเขาใช้อาจเพียงเคลิ้ม ๆ เท่านั้น ยิ่งถ้าร่างกายทรุดโทรมหรือมีโรคเป็นเจ้าเรือนอยู่ ยาก็ยิ่งออกฤทธิ์แรง ขนาดจึงควรน้อยกว่าเมื่ออายุน้อย ๆ หรือผู้ที่วัยล่วงเข้าไปตั้งเจ็ดสิบแปดสิบก็ยิ่งต้องระวังมากยิ่งขึ้น

ยาในคนแก่นั้นออกฤทธิ์ช้าก็ได้ เพราะการดูดซึมในลำไส้อาจช้าต้องให้เวลานานกว่าจะรู้ผล จงอย่าด่วนตัดสินกินซ้ำ ตรงกันข้ามเมื่อกินเข้าไปแล้ว โดยเฉพาะกินซ้ำ ๆ ยาจะคงคั่งค้างอยู่นานในตัว เพราะอวัยวะที่ขับถ่ายระบายยาออกจากตัว ได้แก่ปอด ตับ ไตอาจพิการ ยาก็จะสะสมยิ่งกินนาน ๆ ก็ยิ่งมีฤทธิ์แรง ๆ เข้า

การใช้ยานั้นดูเหมือนจะตระหนักกันทั่วไปแล้วว่าร่างกายมีการคุ้นกับยาและต้านฤทธิ์ยา เช่นยาระบาย ยาระงับประสาท ยาสงบอารมณ์ที่เรียกกันว่า ทแรงกวิไล๊เซอร์ และยาปฏิชีวนะ ทางที่ดีถ้าท่านอาการดีขึ้นก็ควรต้องหยุดใช้ชั่วคราวหรือมิฉะนั้นก็ควรขอคำแนะนำใหม่จากแพทย์ผู้สั่งยานั้น ๆ

ยาพวกปฏิชีวนะกำลังนำสมัยเช่นเพนนิซิลลินและพวกที่ชื่อลงท้ายด้วยคำ "ไมซินๆ" "ไซคริน" ทั้งหลาย ที่ร้ายกาจก็คือยาพวกนี้จีนแสร้านยาแกจำหน่ายกระมิดกระเมี้ยนให้ท่านได้โดยไม่ต้องมีใบสั่งของแพทย์ เท่ากับว่าท่านซื้อ "ยาอันตราย" นั้นมากินให้เกิดพิษได้สมดังป้าย "ยาอันตราย" บอกไว้

อาการของโรคหลายพวกด้วยกันนั้นมีอาการร่วมคล้าย ๆ กัน ดังนั้นจะมีผู้หวังดีในทางที่ผิดแนะนำหรือหายาที่ว่ารักษาอาการนั้น ๆ ได้ชะงัดให้โดยไม่รู้เท่าว่าอาการคล้าย ๆ กันนี้เกิดจากโรคอื่นไม่ใช่โรคเดียวกันนั้น ไม่เพียงจะไม่ได้ผลแต่บางครั้งก็เป็นยาที่แพทย์ห้ามมิให้ใช้ในโรคที่ท่านป่วยอยู่

ยาบางขนานท่านเก็บไว้นาน ๆ อาจไม่ให้คุณประโยชน์และกลับแยกตัวเกิดพิษขึ้นก็มี มิหนำซ้ำบางทีไม่มีสลากบอกอะไรเลยเพราะเก็บไว้คิดว่าจำชื่อจำวิธีใช้ได้ นานเข้าก็หลงและลืม ยาขวดนั้นไม่ผิดอะไรกับยาพิษซึ่งอาจถึงอันตรายต่อชีวิต

อนึ่ง เมื่อท่านใช้ยาอะไรและเกิดอาการไม่สบาย จงอย่าปกปิดแพทย์และตรงกันข้ามท่านผู้ชราทั้งหลายควรมีการจดชนิดยาที่ท่านต้องใช้เป็นประจำหรือที่ท่านใช้แล้วมีพิษติดกระเป๋าไว้เสมอเมื่อจะไปไหนมาไหน ในกรณีที่จะต้องใช้ยาแพทย์จะได้ทราบไว้

ยาเม็ดเดียวยังไม่ได้ผลตามแพทย์สั่ง จงปรึกษาแพทย์เสียก่อนอย่าเพิ่มมากขึ้นโดยตนเอง

จงอย่ากลัวแพทย์โกรธหรือเกรงใจในการที่ถามถึงประโยชน์และฤทธิ์ของยา แพทย์ที่ดีจะต้องมีวิธีที่จะอธิบายให้ท่านรู้ได้เสมอ

อาการพิษของโอสถสารทั้งหลายโดยทั่ว ๆ ไปคือ :

๑. คลื่นไส้ อาเจียน

๒. หายใจขัด หายใจตื้น ๆ บางทีมีเสียงฝืดฟี้ ๆ

๓. หนังตาอักเสบ ลูกตาขาวเป็นสีแดง

๔. คันผิวหนัง

๕. ผิวหนังมีเม็ดมีผื่นเกิดขึ้น

๖. ปัสสาวะมีโลหิตปน

๗. กระสับกระส่าย

๘. อุจจาระเดิน

๙. เฉพาะพวกปฏิชีวนะนั้นอาจทำให้ทรงตัวตั้งตรงไม่ได้ หูอื้ออีกด้วย

ผู้ที่นอนหลับยาก ยิ่งร้ายก็คือตาแข็งไม่หลับเลย แพทย์คงจะสั่งยานอนหลับ จึงใช้ยาขนาดที่ต่ำที่สุดและอย่าเพิ่มโดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์ และเมื่อต้องใช้ติด ๆ กันหลาย ๆ คืนก็ควรทดลองงดไม่ใช้เผื่อว่าจะหลับได้เองบ้างต่อ ๆ ไป ฤทธิ์ยาจะประสิทธิผลดีก็ต่อเมื่อที่นอนของท่านอยู่ห่างความครึกโครมและตัวท่านต้องสงบใจได้มิฉะนั้นแล้วจะเสียเปล่า และโปรดจำไว้ว่ายานอนหลับนั้นออกฤทธิ์ช้า ดังนั้นต้องรับประทานสั่งครึ่งชั่วโมงก่อนเวลาที่ตั้งใจจะหลับ

การสืบพันธุ์และเพศสัมพันธ์

คู่สามีภรรยาที่ยังอยู่กินด้วยกันเป็นปรกติ ฝ่ายชายนั้นยังสามารถมีบุตรต่อไปได้แม้วัยจะเกิน ๕๐ ปี ฝ่ายหญิงนั้นนับตั้งแต่ ๓๕ ปีแล้วหน้าที่ของรังไข่มักจะเริ่มหย่อนสมรรถภาพในการผลิตไข่ และผลิตฮอร์โมนที่จะอำนวยการมีการผสมพันธุ์ แต่กระนั้นก็ตามผู้ชายนั้นก็เชื่อว่ามีเขตของการสืบพันธุ์ เท่าที่จำได้มีชายไทยซึ่งเป็นญาติกับข้าพเจ้าและมีบุตรซึ่งพิสูจน์ได้

แน่ว่า ไม่ใช่เป็นบุตรคนอื่นเมื่ออายุวัย ๖๘ ปี อย่างที่ท่านเคยได้ยินชาลี แชปลินนักตลกเอกนั้นมีบุตรอีกเมื่ออายุ ๗๐ ปี มีนักชีววิทยาคนหนึ่งชื่อ ฟาร์ริสเคยพบชายอายุ ๙๔ ปีมีบุตรได้ แต่ทางฝ่ายหญิงการมีบุตรนั้นก็เพียง อายุ ๕๐ กว่าปีอาจมีได้ ตามสถิติของฝรั่งนั้นมี ๑ ในหมื่นของคนตั้งครรภ์ ทั้งหมด แต่ในหมู่หญิงไทยที่ฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลพันคนมีคนอายุ ๕๐ กว่าปีถึง ๒ รายได้ อย่างไรก็ตาม ตามตำราคนตั้งครรภ์ที่อายุสูงสุดมีอยู่ หนึ่งรายที่อายุ ๖๓ ปี และเป็นท้องที่ ๒๒

การสืบพันธุ์ของมนุษย์เรา เพศหญิงก็ต้องมีรังไข่ มีหลอดมดลูก เพื่อเป็นที่ผสมของไข่และตัวอสุจิของชาย แล้วนำมาฝังตัวเจริญเติบโตเป็น ตัวเด็กในครรภ์ที่เยื่อบุผนังในมดลูก มดลูกเป็นอวัยวะซึ่งเด็กเจริญจนครรภ์ ครบกำหนดและมีการหดตัวบีบเป็นการเจ็บท้องคลอด เด็กจะผ่านออกจาก คอมดลูกและปากมดลูกตลอดจนช่องคลอดและพ้นไปสู่โลกภายนอก คราว ใดซึ่งครบรอบเวลาสี่สัปดาห์หรือเดือนหนึ่ง หากไม่มีการปฏิสนธิครรภ์เกิด ขึ้น เยื่อบุมดลูกที่เด็กจะฝังตัวก็จะไม่ต้องใช้ เยื่อนี้ก็จะลอกตัวและละลาย ออกไปเป็นเลือดระดู ดังนั้น การมีเลือดระดูเป็นสัญญลักษณ์ของการไม่มี ครรภ์ และขณะเดียวกันตราบใดที่ยังมีระดูอยู่ก็แปลว่าสตรีผู้นั้นยังมีภาวะ จะมีบุตรได้ ยกเว้นเลือดประจำเดือนของเด็กสาว ๆ หรือคนวัยใกล้ระดู จะหมดตามวัย เลือดประจำเดือนนี้อาจจะมีออกได้ ทั้ง ๆ ที่รังไข่หย่อน สมรรถภาพไม่ผลิตไข่

พูดถึงการมีบุตรได้ก็ต้องมีไข่ตกจากรังไข่ซ้ายขวาข้างใดข้างหนึ่ง สตรีวัย ๖๓ ปี ที่ยังมีบุตรได้นั้นก็ต้องยังมีไข่ตกตลอดมาจากวัยสาววัยกลาง

คน และจนถึงตั้ง ๖๐ กว่าปีและแต่ละเดือนก่อนตั้งครรภ์นั้นก็ต้องมีระดูออกได้ทุกเดือน

ระดูจะหมดคิดถัวในคนไทยก็ราวอายุ ๔๕–๔๖ ปี นับจากระดูครั้งสุดท้ายในชีวิตไปก็เป็นวัยหมดระดู แต่การเปลี่ยนแปลงของร่างกายทั่วไปและของอวัยวะสืบพันธุ์ของผู้หญิงที่จะหมดสมรรถภาพมีบุตรนั้น อาจเกิดได้ ๒–๓ ปีก่อนวัยหมดระดู อาการของการเปลี่ยนแปลงในปูนอายุก่อนระดูหมดนี้ ก็มีได้ต่าง ๆ กัน โดยเฉพาะเป็นอาการทางประสาทคุมอวัยวะทั่วไปของร่างกายและประสาทคุมการหดตัวและขยายตัวของหลอดเลือดทั่วร่างกาย ตัวอย่างสำคัญก็คืออาการร้อนวูบวาบที่หน้าที่อก ทางจิตใจก็เปลี่ยนแปรผันไปได้นานาประการ ใจคอหงุดหงิดหรือมีอารมณ์ดี ๆ ร้าย ๆ ต่าง ๆ

ทางเรื่องของอวัยวะสืบพันธุ์หรืออวัยวะเพศก็แปรเปลี่ยน เนื้อเยื่อจะเหี่ยวลีบ ไขมันที่จุกใต้ผิวหนังที่อวัยวะภายนอกจะลดน้อย ความอวบอัดก็จะลดเหี่ยวและเหลวลง แม้แต่เต้านมซึ่งเคยมีเนื้อต่อมและเนื้อมันเพื่อประโยชน์ในการเลี้ยงบุตรภายหลังคลอดก็จะยุบเล็กลง อวัยวะภายในมีช่องคลอดแห่งหนึ่งที่เห็นได้ชัด ผนังจะบางลง เนื้อที่เคยยืดหยุ่นได้จะตึงโดยเฉพาะยิ่งนานปีจากวัยกลางคนไป ปากช่องคลอดจะตึงแคบเนื้อแข็งเข้าการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ขึ้นอยู่กับฮอร์โมนของรังไข่ที่มีปริมาณลดน้อยลงเนื้อเยื่อเหล่านี้บุบสลายได้ ถลอกเป็นแผลได้ง่ายและเกิดอักเสบได้ง่ายเพราะมีการต้านทานลดตามวัยไปด้วย ยิ่งมีเชื้อจุลินทรีย์เข้าไปก็จะติดเชื้อโรคเหล่านี้ได้ง่าย

เนื้อเยื่อของมดลูกก็เหี่ยว มดลูกจึงเล็กลง เยื่อบุภายในโพรงก็โทรมลงโดยที่ฮอร์โมนรังไข่ ซึ่งคอยกระตุ้นให้งอกเปลี่ยนตามรอบระดูทุก ๆ เดือนลดไปมากเข้า ๆ เยื่อบุมดลูกก็จะบางลงใช้ในการฝังเจริญตัวของเด็กไม่ได้อีก แต่ถ้าฮอร์โมนของรังไข่เกิดวิปริตแทนที่จะลดลง มันกลับถูกขับออกไปจากรังไข่มากขึ้น บางรายมากเข้า ๆ ตรงข้ามกับธรรมดา เยื่อก็จะงอกผิดปรกติ มีโลหิตออกได้มากบ้างน้อยบ้าง ไม่เป็นรอบเป็นขบวนอย่างโลหิตระดู มีกะปริบกะปรอยผิดจากระดู ซึ่งก่ออันตรายต่อร่างกาย การมีโลหิตตกอย่างนี้อาจเกิดได้และเป็นตัวอย่างให้เข้าใจได้ดีก็เช่นคนที่ระดูหมดแล้ว แต่ใช้ยาบำรุงที่ผสมฮอร์โมนเพศ ใช้อยู่มาก ๆ และนาน ๆ หรืออย่างครั้งก่อน ๆ ที่เชื่อกันว่าหัวกวาวขาวผสมเป็นยาอายุวัฒนะ ให้หญิงแก่เกิดมีเลือดออกคล้ายประจำเดือนได้อีก ที่แท้เลือดมีตกเพราะเนื้อเยื่อบุมดลูกงอกและกลับโทรมผิดปรกติ มีอันตรายจากการเสียเลือดได้

การเปลี่ยนแปลงธรรมดาของสตรีสูงอายุนี้ค่อย ๆ เกิดขึ้นกินเวลาภายหลังระดูครั้งสุดท้ายอีก ๓–๕ ปีจึงจะอยู่ตัว คือหมายความว่าสภาพของร่างกายทั่วไปและสภาพของอวัยวะเพศ ตลอดจนของประสาทและจิตใจจึงจะเคยชินกับสภาพแปรเปลี่ยนในร่างกาย ต่อจากนั้นต่อมติ่งสมอง (ปีตุอิตารี่) ต่อมไทรอยด์ที่คอ ต่อมเหนือไต และต่อมเพศหรือรังไข่ในสตรี จะจัดตัวให้มีการโยงสัมพันธ์กันได้ใหม่ อาการผันผวนต่าง ๆ จึงสงบ และเจ้าตัวก็จะย่างเข้าสู่วัยชราแท้ การจัดตัวเหล่านี้อาจจะบกพร่อง เลยทำให้มีอาการผิดปรกติได้หลายประการ เนื้อเยื่อต่าง ๆ ของผิวหนัง โดยเฉพาะผิวหนังที่อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก มีอาการคัน ผิวหนังหนาเป็นแผ่นขาวและผิวหนัง

เหี่ยวย่นตกสะเก็ด เยื่อบุภายในช่องคลอดอักเสบเป็นแผล กระดูกเป็นโพรงพรุนมากจนกระดูกย่นยุบหรือเปราะหักง่าย

ทางเพศชาย ตัวผสมพันธุ์คือตัวอสุจิ ซึ่งเป็นเซลล์เพศอย่างไข่ในเพศหญิงผลิตจากลูกอัณฑะทั้งสองข้าง นอกจากนั้นลูกอัณฑะยังผลิตฮอร์โมนซึ่งควบคุมและบำรุงอวัยวะสืบพันธุ์ให้อยู่ในสภาพสมบูรณ์ ตัวอสุจิจำนวนล้าน ๆ จะเคลื่อนจากอัณฑะไปตามท่อจากถุงอัณฑะเข้าไปในช่องท้อง เพื่อผสมกับน้ำเมือกซึ่งขับจากต่อมต่าง ๆ ตามทางเดินของท่อแต่ละข้าง และโดยเฉพาะน้ำเมือกซึ่งขับจากต่อมลูกหมาก ซึ่งอยู่ที่ฐานของกระเพาะปัสสาวะหลังกระดูกหัวหน่าว ท่อปัสสาวะซึ่งนำปัสสาวะจากกระเพาะนี้จะผ่านกลางต่อมลูกหมากทะลุลงไปในลึงค์หรือองคชาต น้ำเมือกมีตัวอสุจิหรือจะรวมเรียกว่าน้ำกาม จะออกจากท่อซ้ายและขวาเปิดและปลดปล่อยเข้าไปในท่อปัสสาวะ และหลั่งผ่านองคชาตออกไปในเวลาร่วมประเวณี ครั้งหนึ่ง ๆ น้ำกามซึ่งมีจำนวนราว ๆ ช้อนกาแฟหรือ ๔–๕ มิลลิลิตร จะไปขังอยู่ชั่วคราวในช่องคลอด เพื่อให้ตัวอสุจิได้ว่ายเข้าไปในปากมดลูก ขึ้นไปในคอมดลูกจนกระทั่งในท่อมดลูก เพื่อพบและผสมพันธุ์กับไข่ซึ่งตกจากรังไข่ ในคนวัยชราจำนวนน้ำอสุจิจะน้อยลง แต่ตราบใดที่อัณฑะยังมีเนื้อเซลล์ทำงานได้ แม้อายุจะถึง ๖๐–๗๐ ปี ตราบนั้นก็ยังมีตัวอสุจิผลิตได้ แต่ถ้าเซลล์ของเนื้อเหี่ยว และกลายเป็นเนื้อพังผืดมากขึ้น ตัวอสุจิก็จะหมดไป

องคชาตหรือลึงค์ของชายนี้เจริญเติบโตตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา มีอวัยวะในสตรีซึ่งกำเนิดคล้าย ๆ กันมาเหมือนกัน เรียกว่าคลิตอริสหรืออาจเรียกว่าลึงค์สตรีก็ได้ องคชาตนี้อยู่ภายใต้การควบคุมของประสาททอดมาจาก

ไขสันหลัง เมื่อมีการกระตุ้นโดยเฉพาะทางความรู้สึกกระสัน โลหิตจะพลุ่งพล่านเข้าไปในลำลึงค์ซึ่งมีโพรงเลือดพรุนแล้วคั่งทำให้ลึงค์โตขึ้น และยาวเข้าได้สักเท่าตัว การเปลี่ยนแปลงเช่นนี้ชัดเจนในชาย แต่ในหญิงเนื่องจากลึงค์ขนาดเล็กเพียงเท่านิ้วก้อยเด็กเล็กจึงไม่ชัดเจน แต่กระนั้นก็ยังแสดงการกระดกตัวได้อย่างลึงค์ของชายเหมือนกัน

ในคนสูงอายุนั้น ความแข็งตัวของลึงค์จะมีไม่ได้ทันที และเนื่องจากเนื้อเยื่อเหี่ยว ขนาดของลึงค์จึงเล็กกว่าคนวัยระหว่าง ๓๐–๔๐ ปี การสูบฉีดโลหิตไหลช้ากว่า ดังนั้น ในการร่วมประเวณีลึงค์จะแข็งตัวช้ากว่าในคนหนุ่ม

ดังได้กล่าวแล้ว ในสตรีก็มีฮอร์โมนเพศจากรังไข่ ในผู้ชายก็มีฮอร์โมนเพศจากอัณฑะ ฮอร์โมนเพศแต่ละฝ่ายนี้มีหน้าที่คล้ายกัน ทำให้อวัยวะสืบพันธุ์โดยตรงเติบโตตั้งแต่เด็กมาจนแก่ มีการทำนุบำรุงให้ทรงลักษณะสมบูรณ์อยู่ได้ด้วยฮอร์โมนเพศนี้ อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกก็ทำนองเดียวกัน การมีเนื้อมันพอกพูนที่หัวหน่าว การมีขนงอกที่อวัยวะบริเวณนี้เมื่อเวลาวัยหนุ่มสาวมาถึง ตลอดจนการมีเสียงห้าวในชายหรือเสียงแหลมในหญิง การมีเต้านมโตตึงที่เรียกว่าพานขึ้น หรือยิ่งโตมากเพื่อพร้อมจะให้น้ำนมบุตรในหญิง เหล่านี้ก็ขึ้นอยู่กับการกระตุ้นของฮอร์โมนเพศ จะเห็นได้ก็เช่นในสตรีวัยชราบางคน ที่ได้รับการบำรุงรักษาโดยฮอร์โมนเพศชายบางรายจะมีเสียงห้าวและมีขนริมปากงอกรำไร ๆ ขึ้นมากเข้า มิหนำซ้ำมีเชื่อกันว่าฮอร์โมนเพศชายนี้ มีส่วนกระตุ้นความรู้สึกทางเพศในสตรีด้วย

ที่ได้กล่าวมาแล้วจะเห็นว่าอวัยวะสืบพันธุ์ทุกระดับขึ้นอยู่กับฮอร์โมนเพศ แต่นอกจากนั้นในมนุษย์เรายังมีศูนย์กลางประสาทในส่วนลึกของสมอง

ที่ควบคุมอวัยวะเหล่านี้อีกด้วย ตัวอย่างชัดเจนที่ยกให้เห็นได้ ก็เช่นมารดาที่ให้เด็กดูดนม ขณะนั้นมดลูกจะมีการหดตัว บางทีหดแรงจนถึงกับรู้สึกเจ็บท้องน้อย ทั้งนี้ เนื่องจากความสัมพันธ์ทางประสาทจากภายนอกผ่านเข้าในสมอง และผ่านออกมาภายนอกที่บริเวณอวัยวะสืบพันธุ์จนบางรายต้องใช้ยาระงับ ทำนองเดียวกันในการร่วมสังวาส สตรีบางคนอาจมีการเจ็บบีบๆ ได้ที่ท้องน้อยในตำแหน่งของมดลูก ศูนย์กลางประสาทเหล่านี้ก็มีความสัมพันธ์ทางจิตใจ ซึ่งเป็นหน้าที่ของระบบประสาทสูงสุดในมนุษย์ ความกลัว ความสลดรันทดใจ อาจจะทำให้ระดูของสตรีปริมาณน้อยลงหรือขาดไปก็ได้ การทะเลาะเบาะแว้ง โมโหนี้ อาจจะสกัดกั้นความรู้สึกกระสันทางเพศ ประสาทสัมผัสที่ผิวหนัง ที่ปาก หรือแม้แต่เส้นขนก็จะนำกระแสประสาทไปยังสมอง ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของกล้ามเนื้อและหลอดเลือดของอวัยวะสืบพันธุ์ได้

พูดถึงเพศสัมพันธ์ระหว่างสามีภรรยา ข้าพเจ้าขอให้ท่านผู้อ่านที่สนใจโปรดอ่านความละเอียดจากหนังสือของ Dr. William H. Masters และ Mrs. Virginia E. Johnson: Human Sexual Response ซึ่งตีพิมพ์ผลการวิจัยเรื่องเพศสัมพันธ์ในสตรี ๓๘๒ คน ซึ่งเป็นคนอายุระหว่าง ๕๐–๘๐ ปี อยู่ ๓๔ คน ส่วนทางฝ่ายชาย ๓๑๒ คน เป็นคนอายุระหว่าง ๕๐–๙๐ ปี จำนวน ๓๙ คน

ถ้าแม่ม่ายอายุ ๕๕–๖๕ เกิดจะสมรสขึ้นมาอีก ลูกๆ ที่โตแล้วจะต้องกระซิบกระซาบกันว่า คุณแม่วัยกลับ จะรู้สึกขวยใจแทนอะไรทำนองนั้น มีไม่น้อยที่คู่บ่าวสาวอายุแต่ละฝ่ายวัยเกิน ๗๐ ปี อยู่บ้านคนแก่ในสหรัฐอเมริกา

แห่งหนึ่ง ในชั่วเวลา ๒๐ ปี มีแต่งงานกันระหว่างคนแก่ด้วยกันถึง ๒๙ คู่ และเขาเหล่านั้นก็มีความสุขราบรื่นดี Dr. Isdore Rubin กล่าวว่าผู้ชายวัย ๗๕ ไปแล้วยังอาจมีความต้องการทางเพศ แต่แน่นอนบางคนไม่ประสงค์หาคู่สมรสดอก บางคนเพียงแต่ทำความสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเองเพราะคิดว่าฝ่ายตรงข้ามในวัยนั้นหมดความน่าเชยชมเสียแล้ว Victor Hugo นักประพันธ์เลื่องชื่อของฝรั่งเศสเขียนในบันทึกประจำวันของตนเองไว้สามเดือนก่อนถึงแก่กรรมเมื่ออายุ ๘๓ ว่า ในระยะบี่สุดท้ายของชีวิต แกได้ผ่านความใคร่ถึงแปดครั้ง

Dr. Rubin กล่าวไว้ในหนังสือ Sexual Life After Sixty ว่าคนแก่ปูน ๕๐--๖๐ มักเชื่อว่าเพศสัมพันธ์นั้นผิดปรกติและน่าละอาย อันที่จริงยังมีสตรีวัยหมดระดูไปแล้วยังกระชุ่มกระชวย ยังมีความเป็นสาวและไม่ควรที่จะถูกประณามว่าตัณหาจัด ฝ่ายชายมักจะเหมาเอาว่าภรรยาของตนในวัยชราอย่างนั้น หมดอาลัยตายอยากในเรื่องผัว ๆ เมีย ๆ ยิ่งสองคนผัวเมียต่างคนต่างปลงว่าอายุขัยมันเกินวัยสืบตระกูลแล้ว หรือยึดหลักธัมมะธัมโมมาก ๆ ก็เลยต่างคนต่างเหินห่างกัน ถ้าหากฝ่ายหนึ่งมีความคึกคักก็เลยถูกประณามว่าเป็นโลกกามวิตถารหรือกามวิการ ความเห็นอกเห็นใจและความเข้าใจในเรื่องเพศของคนสูงอายุนี้ จะผ่อนคลายอารมณ์และจิตใจอันตรึงเครียดหรือหดหู่ลงได้ บางครั้งอาจจะทำให้ฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดกลับใจสงบได้

อนึ่ง คู่สามีภรรยาที่ร่างกายปราศจากโรคภัย โดยเฉพาะโรคหลอดเลือดและหัวใจ โรคแรงดันเลือดสูง โรคปอด ทั้งโรคที่แพทย์ห้ามการใช้กำลังหักโหมหรือห้ามการแปรเปลี่ยนของจิตใจในทางไม่สงบ ย่อมจะบำเพ็ญชีวิตทางเพศต่อไปได้เท่าที่ร่างกายเกิดความต้องการ มิฉะนั้นแล้วย่อมต้องระงับและประหยัดให้มากเท่าที่จะทำได้

การเปลี่ยนวัย

ตามที่พูดไว้ข้างบนเรื่องสตรีที่พอมีอายุย่างเข้าสี่สิบกว่าและจะขึ้นห้าสิบ จะมีอาการผันผวนที่เรียกว่า "เลือดจะไปลมจะมา" อาการเหล่านี้มีนานาประการ ที่บ่อยที่สุดพวกหนึ่งก็คือ ตกใจง่าย ร้อนวูบวาบโดยเฉพาะที่หน้าและที่หน้าอก ตื่นเต้นง่าย แรงไม่ใคร่มี อ่อนเพลีย ใจคอหดหู่ บางทีก็ร้องไห้เอาง่าย ๆ หรือไม่ก็มีหงุดหงิด รู้สึกหัวใจเต้น หายใจหอบ เวียนศีรษะและปวดศีรษะ

อาการทั้งหลายนี้มีสาเหตุอยู่ที่รังไข่ขับฮอร์โมนน้อย ๆ ลงและเลยพาให้ต่อมขับฮอร์โมนอื่น ๆ ซึ่งเคยโยงสัมพันธ์กันแปรผันผิดปรกติไป จนกระทั่งประสาทสมองและไขสันหลังทำหน้าที่ผิดตามไปด้วย แต่เนื่องจากคนแก่จนวัยหกสิบไปแล้วเพิ่งจะมีอาการเช่นนี้นั้นน่าจะต้องพิจารณาให้ดีว่าจะเป็นการเปลี่ยนวัย "เลือดจะไปลมจะมา" หรือไม่ เพราะในตอนนี้นั้นเลือด (คือระดูประจำเดือน) ได้ขาดไปนานแล้ว อาการของวัยเลือดลมผิดปรกตินั้นมีเกิดด้วยโรคอื่น ๆ ของร่างกายทั้งร้ายมากและน้อยได้ต่าง ๆ นานา จึงควรต้องปรึกษาแพทย์ให้ได้วินิจฉัยและหาสาเหตุตลอดจนหาทางแก้ไขให้ถูกต้อง

เมื่อคุณยายเป็นอย่างนั้น คุณตามีการเปลี่ยนวัยอย่าง "เลือดจะไปลมจะมา" บ้างไหม แพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางโรคจิตพวกหนึ่งเชื่อว่าอาการที่เกิดคล้ายอาการเปลี่ยนชีวิตของสตรีข้างบนนั้นเป็นทางจิตวิทยาโดยตรงมากกว่าทางฮอร์โมนวิปริต ในท่านชายที่มีอาการเปลี่ยนวัยคล้ายของสตรีนี้

อาการที่พบสำคัญอันหนึ่งก็คืออาการหย่อนหรือไร้สมรรถภาพทางเพศซึ่งได้กล่าวแล้วว่าเป็นความรู้สึกทางจิตใจมากกว่าทางขาดฮอร์โมนเพศ บุคคลเหล่านี้อาจจะใช้ฮอร์โมนเพศชายให้กินมาก ๆ หรือฉีดเป็นครั้ง ๆ แล้วแต่แพทย์กำหนด แรก ๆ ก็อาจจะมีอาการทั้งหลายทุเลา ตลอดจนสมรรถภาพทางเพศก็อาจดีขึ้น นี่ก็เป็นเพราะจิตใจเชื่อมั่นในการรักษามากกว่าเป็นเพราะฮอร์โมนเอง แต่นานเข้าก็จะกลับเป็นอีก เช่นนี้เป็นการทดสอบด้วยการรักษา แพทย์อีกฝ่ายหนึ่งถือว่าการเปลี่ยนวัยของชายแก่มีเช่นเดียวกับหญิง และเพราะฮอร์โมนนี้เองเมื่อรักษาได้ผลดีตลอดไปในบางรายก็ย่อมบ่งว่าอาการเกิดเพราะเปลี่ยนวัย เนื้อเยื่อของต่อมอัณฑะเสื่อมโทรมขับฮอร์โมนบกพร่อง ทั้งนี้ทั้งนั้นยังต้องการการวิจัยกันอีกต่อไป

แต่ที่สำคัญก็คือในการรักษาการเปลี่ยนวัยในแต่ละเพศนี้ย่อมต้องคำนึงถึงอันตรายอันจะแทรกเข้ามาจากการใช้ฮอร์โมนด้วย ในสตรีที่ยังมีระดูอยู่คือก่อนวาระหมดระดูทีเดียว หรือแม้แต่ภายหลังที่ระดูหยุดไปแล้วอาจจะทำให้เกิดมีการตกโลหิตซึ่งเป็นเรื่องก่อความยุ่งเพราะจะต้องวินิจฉัยว่าเป็นเพราะฮอร์โมนเพศหญิงหรือไม่ หรือมีการตกโลหิตจากโรคของมดลูกหรือช่องคลอดเอง แต่ถ้าหากเกิดเลือดตกจากมะเร็ง ๆ นั้นต้องแฝงอยู่ก่อนแล้วและมิใช่เกิดจากฮอร์โมนเพศ ดังนั้น การรักษานั้นแพทย์ต้องได้ตรวจถี่ถ้วนก่อนมิใช่ว่าคนไข้จะหายารักษาตนเอง

ทางฝ่ายชายก็เช่นกัน การใช้ยาฮอร์โมนทางเพศชายนั้นก็อาจจะมีโทษได้โดยเฉพาะก็คือมะเร็งของต่อมลูกหมากซึ่งยังไม่ลุกลามก็จะเติบโตและแผ่รุกกระจายไปใหญ่เพราะมิได้สอบสวนตรวจตรากันก่อน

สำหรับสตรีนั้นเมื่อระดูที่เคยมีอยู่สมัยที่ยังสาว ๆ อย่างใดก็ควรเป็นอย่างนั้นไปจนกว่าจะหมด อาจมีได้ว่าก่อนจะหมดเด็ดขาดอาจจะมีจำนวนโลหิตออกน้อยเข้าและอาจจะนานกว่าเดือนหนึ่งจึงมีครั้งหนึ่งหรืออาจขาดไปได้ถึงหลาย ๆ เดือน แต่เมื่อมีมาโลหิตนั้นก็อยู่ในเกณฑ์ที่เคยเป็นประจำแต่ก่อน แต่ถ้าเลือดที่ออกมาก ออกนานวัน ออกกะปริบกะปรอย ถี่ ๆ ห่าง ๆ นั้นไม่ใช่ระดูปรกติและไม่ใช่เป็น "เลือดล้างหน้า" เพราะระดูจะหมดอย่างที่เข้าใจผิดกันอยู่อีก

เลือดที่ตกออกมาอีกในวัยที่ระดูหมดไปนานกว่าปีหนึ่งแล้วส่วนมากเป็นอาการร้าย ซึ่งต้องปรึกษาแพทย์

สำหรับท่านชายนั้นเรื่องอาการทางประสาททางจิตใจและโดยเฉพาะสมรรถภาพของความรู้สึกทางเพศลดหรือหมดไปนั้นไม่มีวัยจำกัด อาจจะเกิดได้แม้วัยยังไม่ถึงสี่สิบปีก็ได้แต่ค่อยเป็นไปเรื่อยกินเวลานานปี

การป้องกันความพิการและโรคาพยาธิในวัยชรา

ข้อสำคัญอย่างหนึ่งที่จะเป็นประโยชน์ต่อร่างกายผู้ที่อายุจะย่างเข้าวัยชราก็คือการรักษาสุขภาพให้ดี ละทิ้งหนทางชีวิตซึ่งจะก่อโรคและบั่นทอนสุขภาพของชีวิต และควรจะปรึกษาขอความช่วยเหลือของแพทย์ให้ได้ตรวจร่างกาย หาสาเหตุที่ก่อความทุพพลภาพเรื้อรังที่จะแทรกซ้อนต่อไปเมื่ออายุยิ่งมากเข้า ถ้าได้อาศัยพึ่งแพทย์สักคนหนึ่งไว้ประจำตัว เพื่อที่แพทย์ผู้นั้นจะได้สอบสวนติดต่อ โดยตรวจร่างกายละเอียดทั่วไปเป็นระยะ ๆ หรือเมื่อมีอาการแปรผันอย่างใดเกิดขึ้น แต่แพทย์ผู้นั้นจะต้องวางตนทำหน้าที่

แพทย์โดยใช้ความสามารถเต็มที่ มิใช่เป็นกันเองเสียจนเพียงแต่คุยกันฟังแต่อาการหรือครึ่งเล่นครึ่งจริง ผัดผ่อนเวลาไปพลาง ๆ เช่นนั้น แม้แต่จะชั่งน้ำหนักตัวคนไข้ที่บ่นว่าผอมลงก็มิได้กระทำ โรคที่เกิดขึ้นโดยกระบวนการที่ค่อย ๆ เป็นไป ไม่มีอาการรุนแรงเฉียบพลันก็มีได้ตามวัยหลายโรค เช่น วัณโรคปอด ข้อกระดูกอักเสบ แรงดันเลือดสูง ริดสีดวงทวาร แผลกระเพาะอาหาร ไส้เลื่อน โลหิตจางต่าง ๆ เหล่านี้ และโดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือมะเร็งในอวัยวะต่าง ๆ ซึ่งมักตั้งต้นกำเนิดอยู่นานแล้วแม้ครั้งยังอยู่ในปูนอายุกลางคน

ยิ่งอายุเกิน ๖๕ ปีไป การป้องกันอุบัติเหตุยิ่งต้องทราบไว้ให้ถ่องแท้ การหกล้ม การเกิดอุบัติเหตุในถนน การถูกไฟไหม้ลวก อันตรายทั้งหลายอาจจะเสริมทำให้โรคที่มีเป็นพื้นเดิมในร่างกายอยู่ก่อน เช่นโรคหัวใจและโรคของสมอง เกิดกระพืออาการมากขึ้นและภัยอันตรายที่เกิดนั้น อาจไม่สำคัญสำหรับคนอายุน้อย แต่สำหรับคนสูงอายุแล้วจะมีโรคอื่นสำทับจนเป็นเหตุสุดท้ายที่ก่ออันตรายถึงชีวิต เช่นปอดอักเสบหรือมีโลหิตยิ่งตกมาก ผู้ที่อายุมากขึ้นมีกำลังกายไม่แข็งแรงกะปลกกะเปลี้ย ข้อกระดูกและกล้ามเนื้อไม่สมบูรณ์ การเดินโขยกเขยก ยิ่งถ้าสายตามัวและในที่ที่แสงสลัว ๆ ยิ่งก่ออันตรายได้ง่าย กระดูกของคนแก่พูดง่าย ๆ ว่าเปราะง่ายตามธรรมชาติของเนื้อเยื่อหรือจากพยาธิสภาพของกระดูกบางอย่าง ก็ยิ่งจะมีกระดูกหักแทรกได้ง่าย ๆ

วิธีป้องกันเหตุภยันตรายทั้งหลายนี้ก็มีหลายประการที่ควรกระทำได้ ก็มีการใช้แสงสว่างตามทางเดินที่ที่จะต้องเดินก้าวขึ้นก้าวลงที่บันไดและที่พักบันได ถ้าพื้นต่ำลงหรือพื้นสูงอาจจะพลัดตกได้ ก็ควรจะมีราวกันและ

มีที่ยึด และมีสิ่งที่จะช่วยให้สังเกตได้ด้วยการสัมผัสและด้วยสายตา จงอย่าให้มีสิ่งที่คนแก่เดินสะดุดหรือลื่นหกล้ม เช่นธรณีประตู ขอบเสื่อ ขอบพรม เสื่อหรือผ้าเช็ดเท้าผืนเล็ก ๆ ที่ลื่นแฉลบง่าย พื้นหินที่เรียบเกลี้ยง หรือพื้นขัดน้ำมัน ตลอดจนพื้นห้องน้ำ อ่างอาบน้ำ เหล่านี้ต้องใช้ความระมัดระวังที่สุด

การใช้ไม้เท้านับว่าเป็นประโยชน์มากที่จะช่วยพยุงตัว ช่วยคลำทาง และกล่าวกันทั้งในต่างประเทศด้วยว่าเหมาะสำหรับสมัยนี้ใช้เป็นเครื่องป้องกันตัวได้ดี

การปีนป่ายต่าง ๆ หรือการต้องยืนทรงตัวในตำแหน่งที่จะพลัดตกง่ายก็ควรงด การพลัดตกจะเพิ่มได้ง่ายหากมีเด็กที่ซุกซนคอยเกาะหรือผลักดันอีกด้วย

อันตรายจากยาพวกที่ทำให้ประสาทเซื่องซึม ระงับประสาทอยู่เป็นประจำนาน ๆ เข้า ย่อมสะสมจนเป็นพิษได้ ยาทั้งหลายต้องมีป้ายและมีเครื่องหมายให้เห็นชัดว่าอย่างใด ชื่อใด ใช้ขนาดใด ยาที่ไม่มีป้าย ไม่มีวิธีใช้จงทิ้งเสียดีกว่าแก้ไขพิษเกิดจนถึงแก่ความตายได้

ถ้าเราคนชราชอบสูบบุหรี่ก็มีภัยต่อตนเองอย่างมากหากสูบในที่นอนและเผลอหลับไป

เวลานั่งส้วม ควรจะเป็นที่นั่งพิงได้ มีที่ให้มือยึดเวลาหน้ามืดวิงเวียน ประตูปิดควรให้บุคคลภายนอกสามารถเปิดได้ในคราวจำเป็น

ในการหยิบยกของใช้ไม่ควรต้องให้ก้ม ๆ เงย ๆ มาก ๆ ซึ่งทำให้โลหิตไปเลี้ยงสมองเดินหมุนเวียนไม่ดี เป็นลมง่าย ดังนั้น บรรดาสิ่งของต่าง ๆ ตลอดจนเครื่องใช้ต่าง ๆ ควรให้อยู่ไม่สูงเกินไปหรือไม่ต่ำเกินไป

การขับรถและยานพาหนะ เป็นสิ่งที่ต้องคำนึงถึงสมรรถภาพในกำลังกาย ความเปลี้ยแรง ความเฉียบไวในประสาทตาประสาทหูที่ลดลงตามวัย ตลอดจนหนทางและเครื่องหมายจราจรที่เปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ ย่อมก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้

อุบัติเหตุและการล้มลุกคลุกคลานแม้เกิดขึ้นน้อย ๆ แต่หากมีบ่อยเข้า ก็อาจย่อมหมายถึงความเสื่อมโทรมไม่ระบบใดก็ระบบหนึ่งของร่างกาย จำเป็นต้องให้แพทย์ตรวจสอบร่างกาย โปรดจำไว้ว่าการบุบสลายครั้งละน้อย ๆ แต่เกิดซ้ำก็อาจนำให้เกิดทุพพลภาพมาก ๆ เข้าได้

การรักษาความสะอาดของร่างกายเป็นปัจจัยข้อหนึ่งในการป้องกันโรค เมื่อรักษาตัวมาจนถึงปูนชราได้ก็ควรรักษาจิตใจและศักดิ์ศรีของตนแม้จะแก่เฒ่า ไม่ควรจะให้คนรอบ ๆ ข้างแม้กระทั่งบุตรหลานรังเกียจเพราะร่างกายสกปรก เครื่องนุ่งห่มไม่ได้รับการเอาใจใส่ ไม่สะอาด ที่สำคัญก็คือร่างกายและเสื้อผ้าที่ห่อหุ้มร่างกายควรจะสะอาด ได้เปลี่ยนได้ซักฟอกเสมอเป็นหนทางป้องกันโรค แม้จะบังเอิญเกิดโรคหรือเกิดอุบัติเหตุใดๆ นอกจากร่างกายสะอาดมีภาวะต่อสู้โรคได้ดีและไม่เป็นแหล่งของเชื้อโรคแถมให้แก่บาดแผลแล้ว ขบวนการของโรคไม่อาจจะมีโรคแทรกซ้อนขึ้นอีกด้วย เสื้อผ้านั้นไม่จำเป็นต้องหรูหราสวยงาม เพียงให้สมกับฐานะ แม้จะมีชิ้นผลัดเปลี่ยนจำกัดแต่หมั่นซักฟอกได้ตากแดดสะอาดทุกครั้งก็ดีมากแล้ว ในภูมิอากาศของบ้านเราการอาบน้ำจำเป็นมาก สิ่งโสโครกที่ผิวกายจะได้ชำระไปเสมอ ท่านตัดสินความโสมมของผิวกายได้จากน้ำที่ท่านล้างมือเมื่อกลับจากนอกบ้าน ที่ผิวกายก็คงมีความสกปรกเคลือบอยู่เช่นกัน โปรด

อย่าปล่อยตัวทอดอาลัยคอยแต่รำพึงว่าแก่แล้ว อายุที่ยั่งยืนอยู่ที่ใจสู้และกายมั่นคง

ปากที่สะอาดได้บ้วนล้างภายหลังอาหาร ได้ถูฟันสักวันละสองครั้งจะช่วยให้ฟันทน ลดความเสื่อมโทรมของเหงือกให้เกิดช้าและเกิดน้อย หาทันตแพทย์อย่างน้อยปีละครั้ง ยิ่งหกเดือนครั้งจะดีมาก

สุดท้ายในเรื่องของคนแก่นี้เป็นยอดอันหนึ่งในกระบวนการป้องกันโรคทั้งทางกายและทางใจของคนแก่ นั่นก็คือความสัมพันธ์ของญาติพี่น้องที่สนิทและโดยเฉพาะลูกและหลานในไส้กับผู้เฒ่า ดังที่ยกตัวอย่างถึงอิทธิพลต่าง ๆ ของความสัมพันธ์มาแล้วหลายตอน ความอบอุ่นที่ท่านผู้เฒ่ามีอยู่ก็คือยังมีวงศาคณาญาติที่พอเห็นหน้าได้ ความเอาใจใส่ของบุคคลที่ไปมาเหล่านี้ย่อมพลอยให้อายุยืน ได้ความคิดความรู้ที่ทำให้เพลิน ได้คำแนะนำและปรึกษาเรื่องการเป็นอยู่แม้กระทั่งเรื่องความเจ็บป่วย บุคคลที่สนิทใกล้ชิดย่อมเข้าใจสภาพการเป็นไปตลอดจนอุปนิสัยของท่านผู้เฒ่าดี ย่อมอนุโลมผ่อนปรนและไม่ขัดขืนในทางที่ไม่เกิดอันตรายเหล่านี้เป็นเรื่องซึ่งท่านที่มีหน้าที่ต่อญาติสูงอายุซึ่งควรสำนึกไว้เสมอ.

ปัจฉิมลิขิต

ใจความของหนังสือเรื่องของคนแก่นี้ได้แก้ไขจากหนังสือที่พิมพ์เมื่อเมษายน พ.ศ. ๒๕๑๓ ในระยะเวลาที่ผ่านมาผู้เขียนก็ได้ค้นตำราและวารสารอ่านเพิ่มเติมโดยมีความตั้งใจจะศึกษาเป็นความรู้ในการปฏิบัติตนและช่วยแนะนำท่านผู้อื่น แต่เนื่องจากผู้เขียนมิใช่ผู้ชำนาญในเวชศาสตร์แขนงนี้ อาศัยเพียงแหล่งความรู้ดังกล่าวแล้วนับตั้งแต่เริ่มศึกษามาด้วยตนเอง จึงขอได้โปรดอ่านเอาความเพียงเป็นเกร็ดความรู้ ดีบ้างไม่ดีบ้างตามแต่ และหากมีข้อบกพร่องหรือไม่ถูกต้องใด ๆ ก็ขอน้อมรับความกรุณาทักท้วงจากท่านผู้รู้ด้วยความขอบคุณล่วงหน้า

อนึ่ง ข้อความที่ได้ตีพิมพ์ไว้นี้ บางตอนก็มิได้มีเจตจำนงที่จะทำให้ท่านผู้ชราเกิดความกลัวหรือมีความกังวลใจ ความมุ่งหมายก็เพียงให้ท่านได้สำนึกตริตรองเพื่อขจัดภัยที่ควรระงับได้ และไม่ละเลยหรือปล่อยร่างกายให้เป็นไปตามยถากรรม.

ศาสตราจารย์ นายแพทย์ ธระ สุขวัจน์

วันที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๑๔



พิมพ์ที่โรงพิมพ์พระจันทร์
ท่าพระจันทร์ พระนคร
นางสนิธวรรณ บุณยศิริพันธุ์
เจ้าของ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา
พ.ศ. ๒๕๑๔